

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Соловяненко Тетяна Володимирівна

УДК 159.9 \_\_\_\_\_

**Дипломна робота**

**Психологічна робота з дітьми під час війни засобами музичного мистецтва**

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Дипломна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Т.В.Соловяненко

Науковий керівник (консультант) Склярова Ганна Олександрівна,  
доцент кафедри психології

Київ – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА.....	6
1.1. Психологічні особливості дітей дошкільного віку та роль музики у процесі їх життєдіяльності.....	6
1.2. Особливості психологічної роботи з дітьми в умовах навчання в ЗЗСО та поза їх межами.....	16
1.3. Аналіз розроблених програм та рекомендацій з психологічної роботи з дітьми засобами музичного мистецтва.....	25
Висновки до розділу 1 .....	29
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ .....	31
2.1. Опис етапів та методик дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	45
Висновки розділу 2 .....	51
РОЗДІЛ III. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ІЗ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА .....	53
3.1. Програма тренінгу з елементами музичної терапії з подолання тривожності у дітей під час війни .....	53
3.2. Оцінка ефективності тренінгової програми.....	57
3.3. Рекомендації щодо подальшої підтримки старших дошкільників (для батьків, вихователів та музичних керівників).....	60
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ .....	86

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Психологічне здоров'я нації розпочинається з її дітей, - їх психологічного, психічного та ментального здоров'я. Українські діти сьогодні як ніколи потребують уваги, піклування, підтримки та розуміння дорослих. Повномасштабне вторгнення сусідньої країни спричинило появу у багатьох дітей страху, відчуття самотності, болю, відчаю, жаху... Ці почуття можна перераховувати й надалі. Проте тривале їх переживання не лише негативно впливає на здоров'я підростаючого покоління, а й стає причиною виникнення серйозних захворювань, формує негативні, небажані патерни поведінки, забирає сили, демотивує.

Сьогодні в Україні та далеко за її межами увагу різних служб привертає питання психологічного благополуччя дітей – волонтерські організації, МОЗ, психологічні та реабілітаційні центри, шкільні психологи роблять усе можливе для відновлення та укріплення психологічного здоров'я дітей, які переживають війну. Українські психологи (О. Вознесенська, Н. Левус, І. Литвинова, М. Сидоркіна та інші) активно презентують нові збірники арт-терапевтичних технік, які можна використовувати в роботі з дітьми, яким необхідна психологічна допомога. Музичні терапевти, вчителі мистецтва та психологи, які мають музичну освіту також пропонують матеріали для відновлення психологічного здоров'я дітей, які постраждали від війни (Т. Строгаль, С. Науменко, Г. Побережна, І. Малашевська, О. Львов, В. Кугмир-Новак, Л. Худин та інші).

Сьогодні Україні активно допомагають колеги з-за кордону: психологи та музичні терапевти, які використовують музичне мистецтво як інструмент для відновлення психологічного здоров'я дітей (Н. Осборн, М. Бондас, Д. Шторц, Е. Візмюллер, Е. Фіцгум, А. Хубер та інші). Зважаючи на те, що музична терапія як наука, та музикотерапевт як професія — досі не набули в Україні офіційного статусу (на відміну від США та Європи), сучасні психологи, соціальні педагоги,

вчителі та викладачі потребують технологій, які допомогли б активно працювати з дітьми та дорослими над подоланням їх негативних психічних станів, із використанням засобів музичного мистецтва. Саме тому наша робота буде спрямована у бік цих пошуків та систематизації наявного досвіду.

Актуальність та недостатня дослідженість проблеми зумовили вибір теми дослідження «**Психологічна робота з дітьми під час війни засобами музичного мистецтва**».

*Об'єкт дослідження* – психологічна робота з дітьми.

*Предмет дослідження* – психологічна робота з елементами музичної терапії, як засіб подолання тривожності у дітей дошкільного віку під час війни.

*Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості та ефективність психологічної роботи з дітьми, спрямованої на подолання тривожності під час війни, шляхом застосування технік музичної терапії.

**Завдання дослідження:**

1. Надати характеристику психологічних особливостей дітей дошкільного віку.
2. Визначити особливості психологічної роботи з дітьми в умовах навчання в ЗЗСО та поза їх межами.
3. Описати техніки психологічної роботи з дітьми засобами музичного мистецтва
4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей та ефективності психологічної роботи з дітьми, спрямованої на подолання тривожності під час війни, шляхом застосування технік музичної терапії.
5. Розробити психологічний тренінг для психологічної роботи з дітьми під час війни засобами музичного мистецтва для подолання тривожності.

Відповідно до мети та завдань дослідження було виокремлено наступні методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз психологічної, мистецтвознавчої, педагогічної літератури з проблем дослідження, синтез опрацьованого матеріалу, абстрагування, порівняння та узагальнення, структурно-логічний (для з'ясування структурних елементів означеного феномену)

- *емпіричні*: бесіда, анкетування, психолого-педагогічний експеримент.

**Наукова новизна та теоретичне значення** дослідження полягає у тому, що вперше:

- створено авторський тренінг щодо подолання тривожності у дітей дошкільного віку засобами музичного мистецтва;

- поглиблено розуміння ролі музики у житті й розвитку дитини та можливостей використання музики для подолання тривожності у дітей в умовах війни.

**Практичне значення** полягає у створенні тренінгової програми, яка може бути використана психологами, викладачами музичного мистецтва, вихователями ЗЗСО, для роботи із дітьми дошкільного віку щодо подолання тривожності засобами музичної терапії.

**Апробація результатів дослідження:** Склярова (Гончарова), Г.; Соловяненко, Т.. Музикотерапія як засіб корекції агресивної поведінки у дітей шкільного віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку, Україна, січень. 2023. Режим доступу: <<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1302>>

**Структура роботи.** Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 90 сторінок, основний текст роботи викладений на 71 сторінках.

# РОЗДІЛ І

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### **1.1. Психологічні особливості дітей дошкільного віку та роль музики у процесі їх життєдіяльності**

Сучасна освітня парадигма спрямована не лише на різнобічне навчання кожного суб'єкта освітнього простору, а й на виховання та розвиток його внутрішніх якостей, посилення сильних сторін через індивідуальних підхід. Повномасштабне вторгнення росії на територію України поставило нашу державу перед новими викликами, серед яких – збереження, відновлення та покращення психологічного здоров'я учнів різного віку, підтримка вчителів та батьків.

Дошкільники проходять непростий шлях в процесі формування психологічного здоров'я, адже в цей період часто виникають труднощі з адаптацією (що, в свою чергу, впливає на комунікацію, вміння домовлятися та вирішувати конфлікти в соціумі), з формуванням позитивної мотивації до навчання (що впливатиме на рівень успішності в ЗЗСО – закладах загальної середньої освіти), та стійких поведінкових патернів (що дозволить правильно розподіляти власні ресурси та вчитись ефективно позиціонувати себе в соціумі).

Повномасштабне вторгнення країни-агресора спричинило підвищення рівня тривожності у дошкільників, втому та порушення концентрації, спричинило емоційні гойдалки або тривалу відсутність настрою. Часто діти, які переживають стрес відмовляються від колективних ігор та завдань, повільно реагують на зауваження, гірше опановують матеріал. Представники різних психологічних шкіл та напрямків сьогодні об'єднують зусилля задля допомоги дітям дошкільного віку, - створюють тренінгові програми, підручники, проводять

відкриті семінари тощо. Та нажаль, існує багато питань, які й досі потребують вирішення. Саме тому важливим внеском у психологічну роботу з дітьми дошкільного віку, є використання цілющої сили мистецтва, як засобу покращення психологічного здоров'я дошкільників, сприяння їхній адаптації, покращенню комунікації та підготовці до вступу в заклад загальної середньої освіти.

Надання психологічної характеристики особистості певного віку доцільно розпочати з тлумачення понять «психологічний вік» та «психологічний вік дошкільника». Проаналізуємо їх особливості в цьому розділі.

Психологічний вік – це «конкретний, обмежений в часі етап психічного розвитку індивіда, що характеризується сукупністю закономірних типових психологічних змін та якостей» [55,С.55]

Психологи О. Сергеєнкова, О. Столярчук, С. Коханова та інші, зазначають, що періодизація психічного розвитку може залежати від декількох аспектів: критеріїв, національних та етнічних особливостей країни, в якій здійснюється періодизація, історичного періоду тощо. Саме тому усі відомі періодизації є умовними. Разом з тим, для нашого дослідження ми візьмемо за основу вікову періодизацію, подану Сергеєнковою О., Столярчук О., Кохановою. С. [55]. Ця періодизація містить наступні етапи:

1. Епоха дитинства:

- перинатальний період (зачаття - народження);
- немовлячий період (фаза новонародженості: народження – 1 рік, народження – 1-2 місяці);
- ранній (переддошкільний) період – 1-3 роки;
- дошкільний період – 3-6 років;
- молодший шкільний період – 6 – 10(11) років.

2. Епоха дорослішання:

- підлітковий період: фаза молодших підлітків (10/11 – 13 років), фаза старших підлітків (13-15 років);

- юнацький період: фаза ранньої юності (15-18 років), фаза власне юності (18-21 рік).

### 3. Епоха дорослості:

- ранній дорослий період (21-40 років);

- середній дорослий період (40-60 років);

- пізній дорослий період (60 років – до смерті) [55,С.58-59].

Аналізуючи роботи зарубіжних авторів, можемо зазначити, що наведена періодизація не є виключно єдиною. У психологічній літературі зустрічаються й інші, зокрема відома періодизація за Г. Крайгом, А. Реаном. Відмінності зустрічаємо у розумінні немовлячого періоду як вікового проміжку від одного до трьох років (Е. Еріксон, В. Квінн, В. Мухіна, Г. Крайг), різних позначеннях дитинства, а також зведенні до однієї категорії підліткового та юнацького віку (Ф. Райс, Д. Шеффер та інші).

Кожний визначений період має свій провідний тип діяльності. Визначимо провідні типи діяльності (за Л. Фрідманом):

- період немовляти: емоційне спілкування з дорослим;

- ранній вік: предметно-маніпулятивна діяльність;

- дошкільний вік: ігрова діяльність;

- молодший шкільний вік: учіння;

- підлітковий вік: інтимно-особистісне спілкування з ровесниками;

- юнацький вік: начально-професійна діяльність [55, С.63]

Наше дослідження присвячене питанням психологічної роботи з дітьми дошкільного віку, провідним типом діяльності у якому є ігрова. Це період активного розвитку соціальних навичок, оскільки діти активно спостерігають за світом дорослих і намагаються змоделювати основні складові дорослого життя: сімейні стосунки, поведінкові патерни, правила комунікації тощо. Фраза «не

виховуйте дітей, виховуйте самих себе, і тоді діти будуть схожі на Вас» (англійське прислів'я), на нашу думку, підходить найкраще характеристики саме цього періоду.

Мистецтво – це діяльність, створена людиною, яка може виражати технічну чи образну майстерність конкретного автора, яка вражає своєю емоційною силою і знаходить відгук в душах інших людей. Люди з різним досвідом, рівнем освіти та виховання не однаково реагують на види мистецтва. Проте вплив різних видів мистецтва на психіку, емоційний стан і навіть життєві вибори людини неодноразово були описані вченими. Обсяг нашого дослідження не дозволяє нам детально вивчити вплив усіх видів мистецтва на психіку дошкільника, тому ми зупинимось на музичному мистецтві – найбільш поширеному та доступному виді для обраної вікової категорії.

Розглянемо психологічні особливості дитячого віку щодо сприйняття музичного мистецтва (музики) та деякі практичні рекомендації фахівців різних галузей щодо розвитку такого сприйняття.

Відома сучасна докторка мистецтвознавства, професор, музичний терапевт Г. Побережна дає своє розуміння вікових змін дитячого віку, та відзначає, як саме можна допомогти дитині повноцінно розвиватись в кожному окремому періоді.

У своїй праці «Дитина третього тисячоліття – вдома і в школі: загальноосвітній та музичній» [47] професор зазначає, що перший значний період у житті людини – це період від народження до трьох років. В цей період важливо контролювати, яка інформація надходить через два важливі сенсорні канали сприйняття: зір та слух. Оскільки зір дає дитині 90% інформації про світ, а слух закріплює в головному мозку сутнісні характеристики видимого. І саме через слух розпочинається процес самоідентифікації дитини, в першу чергу – через звучання її імені [47, С.41]. Під час привітань дитини із Днем народження в ЗДО вихователі та музичні керівники відмічають, що на звучання власного імені у відомій пісні «З днем народження тебе» дошкільнята реагують позитивними

емоціями – посмішкою, вдячним поглядом, неприхованою радістю. Саме на звучання власного імені дитина реагує емоційно з перших місяців життя. Важливо, як саме звертається мама або близькі родичі до дитини – форма імені може закріплюватись у свідомості дитини і впливати на її самоідентифікацію в майбутньому.

Музичний психолог С. Науменко зазначає, що «від народження до 3-х років дитина обов'язково має засвоїти музично-поетичну наповненість та красу українського фольклору (колискові, забавлянки, утішки, небилиці тощо). Тому музичний генотип дозволяє легко, на підсвідомому рівні, познайомитись зі звуковим музичним мистецтвом» [39, С. 17]. Голос матері, яка виконує колискову чи забавлянку, сприяє зняттю у дитини психоемоційної напруги, в подальшому полегшує сепарацію, формує довіру до світу. «Якщо це звучання супроводжується лагідною інтонацією, а то й проспівується з інтонаційними, ритмічними варіаціями..., то коренева матриця імені вдруковується в саме єство дитини, закріплюючи в ньому основу позитивної самооцінки, гармонійного світовідчуття» [47, С.41].

Дітям від народження до трьох років важливо чути голос рідної матері, а також тих близьких людей, які її оточують. Альфред Томатіс, автор методу «друге звукове народження» навіть стверджує, що запис голосу матері вже в зрілому віці може допомогти людині подолати важкі захворювання, покращити самопочуття, знайти в собі сили рухатись вперед.

Перші три роки життя дитині необхідно слухати колискові, найкраще – у виконанні рідної матері. Саме колискова використовується в музичній терапії як засіб стабілізації, нормалізації, відновлення душевного стану: ритм колискової відповідає природнім ритмам людини, особливо ритму серця в його спокійному стані. Основні форми використання музики — слухання готових записів та голосу матері. По мірі дорослішання можна залучати дитину до активного музикування (Дж. Алвін, Д. Кепбел, І. Малашевська, Т. Строгаль): прості

музичні інструменти, які призначені для дітей трирічного віку (маракаси, бубон, дзвоники тощо) можна пропонувати дитині для ознайомлення і навіть спільного музикування.

Психологічна робота з дітьми до трьох років можлива у декількох формах:

- дитина разом з батьками приходить на заняття і займаються в парі,
- дитина займається з психологом а батьки приходять окремо;
- батьки займаються з психологом і потім опановані техніки практикують вдома з дитиною.

До трьох років важливо закласти здорові інстинкти і потреби дитини. До чого звикне фізичне тіло дитини, того й буде воно вимагати в подальшому (Г. Побережна). У період 2-3 років дитина починає відвідувати ЗДО, де музичний керівник та вихователь на основі сформованого мінімального музичного досвіду дитини можуть продовжувати роботу у цьому напрямку, застосовуючи техніки тілесно-орієнтованої терапії, психогімнастики, музичної терапії.

Після трьох років починається новий етап у житті та розвитку дитини, оскільки все, що сприймає дитина із зовнішнього світу, вона сприймає перш за все емоційно. Домінування збудливо-радісного стану дитячої душі, насолода процесами пізнання нового лежать в основі періоду від трьох до п'яти років. Відомо, що найкраще інформація через слух сприймається у хлопчиків у 3 роки, у дівчаток – у 3-4 роки. Тому саме в цей період музика може створити сприятливий емоційно-образний фон у дитини. У період 3-5 років музика може готувати інтелект дитини до етапу цілеспрямованого розвитку, тому знайомство з логічно побудованими класичними музичними творами допоможе налаштувати коливання нейронів для кращого навчання, не перенапружуючи при цьому свідомість.

Музичні терапевти радять використовувати адаптовані класичні твори в цей період, український фольклор, а також улюблену музику, яка часто звучить вдома. Така музика резонує в душі та тілі дитини, при цьому вона слухає,

диригує, підспівує, танцює... Це та свобода, якої так не вистачає дорослим: дитина ще не відчуває тиску критики оточуючих і проявляє себе в різних творчих формах. Варто на цьому етапі підтримати перші спроби самовираження, разом з дитиною долучатись до різних форм творчості.

Під час роботи з групою або індивідуально з дитиною, важливо, на наш погляд, звернути увагу на темперамент дитини, провести попередню бесіду з батьками про те, яке місце музика займає в житті дитини. Необхідно враховувати настрій та стан здоров'я дошкільника, оскільки сприймання нового матеріалу цілком може залежати від зазначених чинників. «Правильно підібрана весела музика здатна заспокоїти гіперактивну дитину, а драматична музика навпаки, - підняти енергетику замкнутої, аутичної дитини» [47, С.47].

Діти 3-4 років можуть активно реагувати на тілесні техніки, особливо в період стресу, під час тривог або панічних атак. Робота з тілом під ритмічну структуровану музику (наприклад, адаптована класика для дітей) допоможе впоратись зі страхом, дезорієнтацією, панікою. Рухи мають бути чіткими, повторюваними та простими для запам'ятовування. Детально на конкретних техніках ми зупинимось у другому розділі нашого дослідження.

Збагачує емоційний досвід дітей використання композицій, які містять звуки природи (шум моря, спів пташок, жужжання бджіл тощо). Важливо, аби слухові уявлення у даному випадку були підкріплені конкретними життєвими асоціаціями: з пережитим досвідом реального спілкування з морем, лісом, зеленим лугом тощо [47, С.48]. Окремо варто зауважити, що робота з дитячими страхами, тривожністю може ефективно проводитись з використанням музикотерапевтичних технік – спонтанна імпровізація під музику, вільний спів можуть стати елементами цікавої гри, в якій дитина самостійно впорається зі своїми страхами.

Важливу роль у віці 3-5 років для дитини може відіграти початкова музична освіта. Вона може покращити здоров'я дитини, додати впевненості в собі, знайти

нових друзів. Музичні терапевти зазначають, що дітям, які часто хворіють застудними захворюваннями можна навчатись гри на духових музичних інструментах, діткам з гарною розтяжкою пальців підійде фортепіано; тим малюкам, які прагнуть покращити навички спілкування – підійдуть для початку дзвіночки, малі барабани, ксилофон тощо. Музичні інструменти можуть лікувати. Якщо дитина має заїкання, їй буде корисно пограти на струнно-щипкових інструментах, так як стимуляція рецепторів на кінчиках пальців розвиває мовний апарат. Барабан допомагає позбутись образ, знижує тривожність допомагає нейтралізувати гнів. Можна створювати інструменти і власноруч: такі види діяльності допоможуть налагодити зв'язок з дитиною, зацікавити її музикою, підключити її до цілющого джерела енергії, адже головне в цьому віці – виховання душі дитини.

На п'ятому році життя відбувається узгодження діяльності різних органів чуття. Оскільки процеси збудження ще превалюють над процесами гальмування, у дошкільників цього вікового періоду можуть виникати бурхливі емоційні реакції на порушення умов життя. Особливо сьогодні це актуально для дітей, які змушені були покинути власні домівки внаслідок повномасштабного вторгнення росії на територію України. В нормі діти п'ятирічного віку мають близькі відкриті стосунки зі значимими дорослими (батьками, близькими родичами тощо), п'ятирічки впевнені та спокійні, проявляють інтерес та зацікавлення до нових контактів. В присутності незнайомого дорослого дитина п'яти років може відчувати сором'язливість, неспокій, обмежувати спілкування або ж зовсім уникати його. Якщо дитина зацікавилась постаттю нового дорослого, вона може проявляти бажання налагодити контакт, поспілкуватись. Такий інтерес може виникати за умови відповідної зацікавленості дорослого у контакті.

Під час спілкування дитини з однолітками в цей період яскраво проявляється її прагнення знайти своє місце в групі, зростає потреба співпрацювати, дружити, ділитись переживаннями та враженнями. Існують

також індивідуальні випадки, коли дитина проявляє жвавий інтерес до вихователя, проте не може знайти друзів серед однолітків і навпаки.

Психологи Х. Садовська та І. Сингаївська зазначають, що «повноцінне проживання цього віку, його позитивні придбання є необхідною підставою, на якій вибудовується подальший розвиток дитини як активного суб'єкта пізнання та діяльності [66]. З цією думкою погоджуються й інші дитячі психологи, зауважуючи, що оточення, в якому перебуває дитина до 3 років, формує фундамент психологічного здоров'я дитини на все життя. Не дарма Масару Ібукі у своїй праці «Після третьої вже пізно» виокремлює саме цей віковий період. В українському перекладі цієї праці є теза про те, що діти можуть вільно говорити кількома мовами, грати на музичних інструментах і плавати, - і все це на досить високому професійному рівні. Проте для цього батькам необхідно виконувати три умови: любити дітей, поважати і давати простір для розвитку [37, С. 5].

Проте описані нами особливості можуть проявлятися по-іншому, якщо дитина пережила травмуючу подію. Психолог Х. Садовська зауважує, що «якщо в цьому віці дитина перенесе психічну травму, важку хворобу, або просто перебуватиме в хронічній ситуації нервово-психічної напруги в родині з різних причин – у неї може статися затримка психічного розвитку на етапі ефективного формування, і надалі в структурі особистості виявлятимуться такі риси, як емоційна нестійкість, безпосередність реагування на зовнішні події, недовірливість, невпевненість у собі, тривожність» [53].

Саме тому увага до психологічного стану дитини, підтримка її в сім'ї, соціумі – є необхідною умовою профілактики та відновлення психологічного здоров'я, налагодження зв'язку для подальшого навчання та виховання особистості.

На основі вищезазначеного, дамо визначення поняття «психологічний вік дошкільника».

*Психологічний вік дошкільника* – це складний період зростання, в якому закладаються основи характеру особистості, самооцінка дитини, вміння спілкуватись з людьми та виражати себе серед оточуючих. Ці якості закладають міцний фундамент для розвитку усіх психічних функцій протягом усього життя людини.

Музика є потужним інструментом для всебічного розвитку дошкільника, а використання її елементів у цьому віці сприяє їх комплексному розвитку: навчальні програми, розважальні заходи, міні-тренінги, ігри та уроки мистецтва допоможуть зберегти психічне здоров'я дошкільника, сприятимуть розвитку емоційного інтелекту та креативності.

Зважаючи на вищезазначене зауважимо, що музика допомагає розвивати мовлення (впливає на розширення словникового запасу та розвиває інтонацію), рух під музику сприяє кращій координації та впливає на моторику. Заняття музикою у дошкільному віці розвивають емоційний інтелект, а спільне музичне виконання допомагає опанувати навички соціальної взаємодії. Розвиток концентрації, пам'яті, уваги, аналітичного мислення також можливе у дошкільному віці саме через участь у музичних заняттях. Участь у музичних іграх, колективний спів, ритмічні імпровізації стимулюють творчість та уяву дошкільників, допомагає вільно виражати свої почуття в екологічній формі. Слухання та виконання спокійної музики сприяє розслабленню, допомагає дошкільникам зняти стрес, має заспокійливий ефект, а тому допомагає переживати складні емоційні ситуації, налаштовує на приємне завершення дня, допомагає швидко переключити увагу дитини, наприклад, під час підготовки до денного сну.

Музика відіграє важливу роль у психічному розвитку дошкільників. Її вплив включає розвиток мовлення, координації рухів, соціальних та емоційних навичок. Музика стимулює когнітивний розвиток, сприяє творчості та сприяє взаємодії з іншими дітьми. Вона також може допомагати у формуванні пам'яті та

сприяти заспокоєнню дитини. Загалом, використання музики в педагогіці допомагає дошкільникам розвиватися гармонійно на фізичному, емоційному та когнітивному рівнях.

## **1.2. Особливості психологічної роботи з дітьми в умовах навчання в ЗДО та поза їх межами**

Психологічна робота з дітьми дошкільного віку може проводитись у різних формах. Значна частина дітей відвідують ЗДО і за потреби можуть звертатись до психолога в межах цього закладу. Однак все частіше сьогодні батьки шукають для своїх дітей дитячих психологів і поза межами ЗДО (фахівців приватної практики). Психологічна робота з дітьми дошкільного віку проводиться дитячим психологом. Дитячий психолог – це фахівець з профільною освітою, який, насамперед, має налагодити контакт з дитиною, встановити довірливі стосунки, допомогти дитині зрозуміти свої емоції, почуття, думки та проаналізувати вчинки. На основі такої взаємодії діти вчаться не лише керувати своїми емоціями, а й досліджувати мотиви власних вчинків, домовлятись із собою, впорядковувати власні бажання.

Через військову агресію на території України все більше дітей сьогодні потребують психологічної підтримки, тому кількість звернень до дитячих практичних психологів невідомо зростає. Коротко розглянемо основні запити, з якими доводиться працювати дитячим психологам в сучасних умовах.

1. Страхи. Це достатньо розповсюджений запит для цієї вікової категорії, але у зв'язку з ускладненням ситуації в країні – військовий стан, постійні тривоги, зміна місця проживання (для ВПО – внутрішньо переміщених осіб) – таких запитів стає все більше. Діти бояться за життя своїх близьких, смерті, втрати друзів та ін.

2. Порушення сну. Через відсутність повноцінного нічного сну (внаслідок повітряних тривог діти часто змушені прокидатись серед ночі, йти в

укриття, іноді нічні години сну намагаються компенсувати вдень, тому повноцінний 8-9 годинний відпочинок не завжди можливий) дитина стає дратівливою, капризною або ж агресивною; часто відсутність сну призводить до втрати сил, апатичності, відсутності інтересу до навчання тощо.

3. Нервовий тик, заїкання. Часто виникають через різноманітні стресові ситуації і вважаються дитячим неврозом. Якщо психолог помічає такі зміни у дитини (і вони не були вроджені) – проводиться ряд психотерапевтичних занять. Та психолог може поради звернутись до дитячого невролога і навіть працювати в тандемі з лікарем для отримання якісного результату.

4. Хронічна втома – може виникати через порушення сну чи неправильне харчування, м'язову напругу (неправильна поза під час сидіння за столиком, довге тримання телефону на витягнутих руках під час перегляду мультимедіа тощо). Причинами хронічної втоми можуть бути й більш серйозні захворювання, тому психолог може поради батькам дитини пройти відповідне обстеження, звернутись до лікаря.

5. Труднощі у спілкуванні можуть виникати через слабкі соціальні або комунікативні навички, проблеми з дрібною моторикою, психічну травму, зміну кола спілкування (наприклад, внаслідок переїзду). Труднощі у спілкуванні можуть призводити до низької успішності в школі в майбутньому, поганій соціальній адаптації тощо.

6. Проблеми з навчанням. У дошкільному віці, особливо у старшій групі, діти готуються до школи – це період першого знайомства з навчальною системою, підготовкою уроків, систематичного опрацювання нового матеріалу. Втома, хронічне недосипання, напружена атмосфера в родині, «залипання» дорослих членів сім'ї у новинах, - все це призводить до появи проблем із опануванням нового матеріалу, погіршення пам'яті, уваги, концентрації.

7. Конфлікти в сім'ї та школі. Найчастіше конфлікти виникають в тих групах, куди прибули нові діти, які проходять період адаптації, є проблеми в групах з інклюзією та змішаних групах в ЗДО.

8. Надмірна агресивність, замкнутість або сором'язливість проявляється у дітей, коли є труднощі у встановленні емоційного контакту. Часто це діти, в яких немає друзів або відсутні готові поведінкові моделі спілкування з іншими людьми (немає прикладу у сім'ї тощо). Значну кількість таких дітей становлять і ті, які пережили психічну травму. Психотерапевтка Гіла Петрова, узагальнюючи досвід ізраїльських колег, які працюють з дітьми, що пережили війну, зазначає, що переживання травми у дитини вилитимуться у погану поведінку. Ця поведінка може бути спрямована на інших (агресія в бік оточуючих, хуліганство, експресивна поведінка тощо) або ж на самих себе (нездорова прив'язаність до батьків, психосоматичні болі, страхи тощо) [74].

Ці та інші проблеми вимагають вирішення, яким і займаються відповідні фахівці в сфері дошкільної освіти – психологи, психотерапевти (за потреби), соціальні педагоги тощо. Головними пріоритетами дитячих психологів сьогодні є формування стресостійкості та життєстійкості дітей, підтримка сімей, вихователів, а також профілактика професійного вигорання.

Значна частина окреслених нами питань прямо чи опосередковано стосуються роботи з емоційним станом дитини, її переживаннями та почуттями. Робота з емоційно-почуттєвою сферою дітей (дошкільників) може бути ефективною, якщо в арсеналі психолога будуть арт-терапевтичні техніки, зокрема, техніки образотворчої терапії, музичної терапії, танцювально-рухової терапії.

Тепер розглянемо форми і методи роботи дитячого практичного психолога у взаємодії з іншими фахівцями сфери дошкільної освіти.

Основними формами роботи дитячого психолога в ЗДО є індивідуальна та групова. У групові форми роботи найчастіше залучають і батьків, які мають схожі

запити. Серед найбільш поширених групових форм є: лекції, групові консультації, відкриті тренінги, психологічні вітальні, колективне опитування батьків тощо. На таких заходах можуть бути присутні як батьки дітей з однієї групи, так і усі батьки, діти яких навчаються у конкретному ЗДО.

Індивідуальні форми роботи з психологом – це, в основному, бесіди з психологом та індивідуальні психологічні консультації. Як ми вже зазначали вище, робота психолога сьогодні найчастіше зосереджена на налагодженні психо-емоційного стану дитини, зниження тривожності, агресії, відновлення психологічного здоров'я дитини. З цими запитами добре працює мистецтво. У психології поєднання мистецтва (музики, малювання, танцю тощо) та психотерапії розуміють як напрям, який має назву «Терапія творчістю». В рамках цього напрямку музичне мистецтво займає особливу позицію, відіграє значну роль в роботі з емоціями, почуттями, переживаннями дитини.

Розглянемо детальніше методи, які можна застосовувати дітьми, які переживають стрес.

Провідними формами активності для дітей дошкільного віку, на думку фахівців є гра, взаємодія через казку (розповідь, обігрування, показ тощо), малювання, спів тощо [50, С.54]. Додамо сюди також пластичну імпровізацію та заняття у вигляді концертів-бесід, музичні заняття з елементами музикотерапії, танцювально-рухової терапії тощо.

Цілий спектр музично-терапевтичних технік, створений сучасними психологами та музичними терапевтами - «Малювання музики руками», «Музика страху», «Звуки тіла», «Ритм по колу» - автор О. Тараріна, «Музика емоцій» (О. Мазуркевич), «Ресурсна мелодія» (О. Чередніченко), - спрямовані на подолання страху, зменшення рівня тривожності, збільшення контролю над тілом в період стресу тощо, можуть бути використані і у роботі з дошкільниками, Такі техніки досить прості у виконанні і не потребують багато часу.

Тренінгова програма HEALS (Н. Роджерс) – написана та практично апробована для дітей, які пережили (переживають) горе. Американська психологиня поєднує у своїй практиці музику та малювання, дозволяючи дітям невербально висловлювати власні почуття (горе, туга, смуток, біль). Ефективними в такому практичному полі є й тілесно-рухові практики під музику (на заземлення, усвідомлення свого тіла в просторі), які пропонує використовувати американська психологиня Н. Рожерс, німецький психотерапевт У. Баер та українська тілесно-орієнтована психологиня Л. Мова.

Вміння керувати власним тілом – важлива навичка, яка в відповідний момент може навіть врятувати життя. Сучасний психолог І. Сингаївська зазначає, щоб допомогти дітям, які пережили вимушене переселення (а це величезний стрес для психіки дитини), рекомендовано: «прогулянки на свіжому повітрі, біг, прості вправи на прес та присідання; повноцінний сон мінімум 7 годин на добу; відмова від алкоголю; приділяти увагу харчуванню, приймати їжу в один і той самий час; читати улюблені вірші, які людина знає напам'ять, співати колискові, пісні тощо; слухати музику; повернути в своє життя турботу про себе; виписати на папері ресурси, які вже є у людини в наявності; виписати на папері, що людина втратила та що до неї повернеться після війни; для повернення кордонів тіла приймати душ при першій можливості; дотримуватись інформаційної гігієни; читати і дивитись гумористичні дописи і меми про війну; присвятити частину свого часу іншому; займатись творчістю; при наявності сильної провини та синдрому «вцілілого» звернутись за допомогою до фахівця» [56, С. 29-30]. Взяти під контроль власне тіло, думки, емоції часто не під силу навіть дорослому, а дошкільнику це може бути в рази важче. Тому важливо навчити дошкільнят екологічно виражати власний страх, паніку, злість тощо і відновлювати власні ресурси через ті види діяльності, які дарують їм позитивні емоції та переживання.

Цікавим досвідом подолання стресу під час війни став проект «Музика лікує» для дітей з Авдіївки, які перебували у Німеччині в передмісті

Брандербурга. Для дітей різного віку волонтери музиканти проводили майстер-класи, на яких діти вчилися виготовляти музичні інструменти, грати на них, а також працювати з власними емоціями за допомогою музики. Такі майстер-класи можна, на нашу думку, активно проводити і в закладах дошкільної освіти (ЗДО), об'єднуючи зусилля вихователів, психолога та музичного керівника.

Повномасштабне вторгнення, від якого потерпає вся наша країна, найбільше вдарило по дітях – найменш захищеній частині населення України. Заступник директора департаменту з питань захисту прав дітей та забезпечення стандартів рівності Національної соціальної сервісної служби В. Вовк в інтерв'ю «Суспільне. Новини» зазначає, що під час війни без батьків залишилось близько 6447 дітей (станом на 13.01.2023) [75]. Ми розуміємо, що сьогодні ця цифра набагато вища. Значна кількість таких дітей дошкільного віку, відвідують ЗДО та потребують психологічної підтримки. Війна виснажує дорослу людину фізично та психічно, а дитина в такій ситуації потерпає ще більше. Дитячі психологи, які працюють в українських ЗДО, максимально враховують психологічний стан дітей, - урізноманітнюють форми взаємодії з дошкільнятами, проводять величезну кількість занять та тренінгів.

Ефективними в роботі психолога ЗДО сьогодні є:

- вправи з психогімнастики з використанням пантомімічних та мімічних етюдів;
- звуконаслідування та відтворення готових емоційних моделей;
- інсценізації та музичні ігри з використанням шумових музичних інструментів;
- артикуляційна гімнастика з використанням відомих пісень або розспівок;
- аудіювання, розпізнавання та імітація звуків тварин, оточуючого середовища;
- музично-ритмічні вправи («Тримай ритм», «Ритм по колу», автор О.Тараріна, «Ритмічна розминка», «Музично-ритмічні загадки» автор

Т.Строгаль та інші) – можна використовувати й дослівне відтворення ритму чи тексту пісні в поєднанні з хлопками, стрибками тощо;

- танцювально-ритмічні вправи;
- поєднання музики і малювання (техніки «малювання музики руками» О.Тараріна, «Мій музичний настрій» Т. Строгаль та інші);
- релаксація та дихальні вправи під музику.

Психологічна допомога дітям дошкільного віку сприяє формуванню в них психологічної стійкості, допомагає впоратись із викликами долі і стає першою сходинкою на шляху до повноцінного відновлення психічного здоров'я майбутнього нашої нації.

Формування психологічної стійкості у дітей дошкільного віку передбачає дотримання певних правил, які варто обговорити психологу з батьками та вихователями:

1. Робота над формуванням конкретних навичок. Кожний прояв поганої поведінки дитини – це можливість розвивати у неї потрібні та важливі навички (самодисципліна – виховується під час гри на музичних інструментах, наприклад, вміння вирішувати проблеми – через музичну імпровізацію, контроль за своїми діями – через техніки танцювально-рухової терапії тощо).

2. Дозвіл на помилку. Коли дитина боїться зробити помилку, у неї виникає зайва тривожність, невпевненість у своїх діях, як результат – падає мотивація, гасне бажання робити будь-що. Музична імпровізація голосом або на музичному інструменті дозволяє не лише помилятись, а й через помилки шукати нові виходи зі складних ситуацій, формує психологічну стійкість, асертивність.

3. Запобігання негативному мисленню можливе через відіграння (у форматі музичної казки) труднощів та складних життєвих ситуацій із пошуком виходу з них. Таким чином, через подолання труднощів ми можемо максимально розкривати творчий потенціал дитини.

4. Дискомфорт через дисонанс. Коли дитина відчуває дискомфорт, не варто одразу бігти їй на допомогу (якщо це не стосується серйозних загроз життю та здоров'ю): варто дати можливість дитині самій знайти вихід. Наприклад, якщо не виходить зробити щось самостійно, дитина починає дратуватись, можна запропонувати зіграти свій настрій, знайти ті дисонансні, неприємні звуки, які її відображають. Далі пошукати звучання, яке буде приємним, компенсуючим по відношенню до першої імпровізації. Знайшли? Добре, а тепер разом з дитиною можна поміркувати, як цей консонанс перенести в реальну ситуацію: які дії необхідно зробити для того, аби вирішити позитивно ситуацію, що склалась.

5. Музичне мистецтво здатне допомогти й у формуванні характеру дитини – через відтворення та аналіз героїв музичних казок, героїв програмної музики, настроїв та власних образів, які виникають в уяві дитини, - можна прищепити дитині правильні моральні орієнтири, які підтримуватимуть її в складні періоди життя.

6. Вміння дякувати воїнам, які захищають рідну землю, батькам, вчителям, друзям, незнайомим людям – важлива складова психологічного благополуччя дитини. Подяка – основа психологічної стійкості, тому її формування у дітей дошкільного віку можливе через пісню, малювання малюнків (наприклад, для воїнів ЗСУ) під музику, виконання музичних творів на тематичних міні-концертах тощо.

7. Психологічна підтримка дітей через формування особистої відповідальності – це набуття навички усвідомлення мотивів та наслідків своєї поведінки. Кожного разу, коли дитина демонструє погану поведінку, варто пояснювати мотиви цієї поведінки, акцентуючи увагу на тому, що за такі дії відповідає дитина. Тоді можна разом пошукати шляхи виходу негативних емоцій: засмучений? – можемо разом зіграти цей сум; роздратований? – відтворимо через тілесну імпровізацію, нудно? – спробуємо через вокальну імпровізацію відтворити свій день тощо.

8. Навчання дітей емоційного контролю. Вміння керувати своїми емоціями, спрямовувати їх в правильне русло – навичка, яку набувають діти досить довгий час. Починати варто з дитинства, оскільки формування емоційного досвіду відбувається саме в цей період. Робота з гнівом, печаллю, страхом за допомогою технік музичної терапії вже давно довели свою ефективність.

Психологічна робота з дітьми в умовах дошкільного навчання та за його межами має свої особливості. У дошкільних навчальних закладах (ЗДО), психологічна підтримка спрямована на розвиток соціальних, емоційних та когнітивних аспектів дитячого життя. Це включає в себе сприяння адаптації, розвитку самоідентифікації та формування основних навичок. Поза межами дошкільного навчання, психологічна робота часто орієнтована на сприяння взаємодії з родинами та розвиток вдома. Це може включати консультування батьків, надання порад з виховання, а також сприяння створенню сприятливого середовища для дитини вдома.

В обох випадках, ключовими елементами психологічної роботи з дошкільнятами є індивідуальний підхід до кожної дитини, сприяння їх розвитку та психологічному благополуччю, а також співпраця з педагогічними та родинними командами для досягнення оптимальних результатів у вихованні та розвитку дітей дошкільного віку.

### **1.3. Аналіз розроблених програм та рекомендацій щодо психологічної роботи з дітьми засобами музичного мистецтва**

Активізація усіх сил та ресурсів, яку ми спостерігаємо сьогодні, не оминула і напряму психологічної роботи з дітьми в умовах війни. Як ми вже зазначали, діти – найвразливіша категорія населення, а тому найбільше потребують допомоги, підтримки, співчуття, навчання та охорони ментального здоров'я. В Україні сьогодні створено цілу низку програм, тренінгів, курсів, написано багато наукових праць та методичних посібників на цю тему. Для реалізації мети нашого дослідження, ми зупинимось на аналізі тих рекомендацій, які надають психологи-практики, соціальні працівники, музичні керівники та всі фахівці, які сьогодні активно працюють з дітьми, використовуючи засоби музичного мистецтва.

Для надання допомоги дітям було створено програму «Діти та війна. Навчання технік зцілення», яка вже успішно апробована психологами та педагогами-практиками. Ця програма розроблена фундацією у м. Берген, Норвегія. Авторами посібника є представники інституту психіатрії (Лондон, Великобританія) та Норвезький Центр кризової психології. Ця методична праця з цікавими техніками (у комплекті йде робочий зошит та підручник), написана для дітей від 8 років, містить цікаві техніки на основі доказового когнітивно-поведінкового підходу, легко поєднуються з музикою, залучає всіх суб'єктів освітнього простору (дітей, батьків, вихователів чи вчителів, психологів), довела свою ефективність в ряді країн, де велись військові дії.

Викликає зацікавлення Другий розділ із техніками, які допомагають знижувати підвищену емоційну збудливість. Зокрема, вправа на розслаблення м'язів добре поєднується із вокалотерапевтичною вправою «Тонування», яку пропонує Т. Строгаль. Розслаблення м'язів у поєднанні з проспівуванням конкретних звуків із закритим ротом (*mor morando*) дозволяє в короткі терміни

знижувати напругу та попереджувати паніку, виражати свої емоції екологічно, без шкоди для себе й інших.

Заслуговує на увагу і Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», написана як практичний електронний інструмент з роз'ясненням основних технік покращення та відновлення ментального здоров'я дітей, рекомендаціями та порадами для заспокоєння та формування стійкості [77]. Програма містить практичну «Аптечку» з основними техніками подолання стресу та відновлення ментального здоров'я дітей, яку з успіхом апробують сьогодні фахівці різних регіонів. Ми пропонуємо ці техніки поєднувати зі слуханням інструментальної музики (наприклад, творів українського композитора Д. Красноухова), що зробить виконання технік дітьми цікавим та незабутнім.

Досить цікавою, на наш погляд, є також праця «Краща книга технік арт-терапії», автором якої є Тетяна Курганська (Київ, 2021 рік). Книга поділена на тематичні блоки, кожний з яких присвячений конкретній проблемі: робота з негативними переконаннями, почуттями, ситуаціями; страхи; внутрішній критик та синдром самозванця; емоції; вибудовування кордонів; керування увагою; почуття та потреби та інші. Нашу увагу привернув розділ, у якому автори пропонують техніки для керування емоціями. Наприклад, техніка «Палітра моїх емоцій», автором якої є Н. Лісова, може бути цілком використана у ЗДО в роботі з дітьми п'ятирічного віку. Детільніше з цією можна ознайомитись у наступному розділі, алгоритм техніки вміщено у додатках (Додаток А).

На практиці свою ефективність у багатьох тренінгах довели техніки з книги Н. Кальки та З. Ковальчук «Практикум з арт-терапії» (Львів, 2020). Це системна методична праця, яка дозволяє психологам-практикам (як початківцям, так і фахівцям зі стажем) використовувати готові техніки для роботи з конкретними запитами. Для зручності у книзі всі техніки поділено за темами. Нашу увагу привернули техніки «Знайомство зі страхом» (на відпрацювання причин дитячих страхів, їх подолання та відновлення), техніка «Оркестр», яка спрямована на

відновлення комунікації, роботи в команді та тимбілдингу. Цікавою, на наш погляд, є й техніка «Мелодія мого імені», яка була нами адаптована для дітей дошкільного віку.

Сучасні психологи розробляють також численні курси, де знайомлять фахівців з напрацюваннями провідних українських та європейських колег. Серед них Олена Вознесенська, Людмила Мова, Тетяна Строгаль, Олена Тараріна, Олександр Львов та інші працюють у напрямку терапії творчістю або арт-терапії, активно застосовують музику для профілактики, відновлення та покращення психологічного здоров'я дітей та дорослих. Під егідою Арт-терапевтичної асоціації вийшов цікавий методичний посібник «Арттерапія дітей у часи війни». Ця праця містить цілу низку практичних технік, які активно застосовують психологи під час консультацій. Арт-терапевтичні техніки малювання, ліплення, роботи з тілом добре поєднуються з музикою, яка може слугувати як фоном (пасивна музична терапія), так і стати активним засобом відновлення, пробудження внутрішньої енергії, сили, ресурсів.

Оскільки робота з дітьми передбачає наявність дорослого, який знаходиться в ресурсі, варто подбати і про фахівців, які займаються з дошкільнятами. Праця «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни» — посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо». Посібник розроблений експертною групою освітян та психологів як зручний і доступний ресурс для допомоги вчителям в опануванні інструментами психологічної підтримки та адаптації до нових умов у воєнний час. Він стане у нагоді для використання в роботі колективами закладів як загальної, так і професійно-технічної освіти. Книга складається з двох основних частин: 1. Управління стресом та складними ситуаціями. 2. Вправи для

саморегуляції, заземлення та пошуку ресурсу. Вважаємо, що ця праця може активно використовуватись і фахівцями ЗДО для відновлення власних ресурсів.

Зауважимо, що серед усіх книг та курсів досить невелика кількість використовує музичне мистецтво як засіб подолання стресу або відновлення психічного здоров'я. Наприклад, психолог Т. Строгаль має кілька авторських онлайн-курсів «Музикотерапія в освітньому просторі», «Музичний коучинг», «Музична психологія», «Психологічна підтримка дітей в освітньому просторі», - де психологічній роботі з дітьми засобами музичного мистецтва приділено значну увагу. Автор ділиться методичними напрацюваннями, готовими музичними аптечками та техніками, в яких музичне мистецтво займає лідируюче положення.

Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» - це навчально-методичний посібник, розроблений плеядою авторів за підтримки дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні у 2021 році. Цей посібник розрахований на дітей та їхніх батьків і містить цікаві практичні рекомендації для очної та дистанційної роботи психологів з дошкільнятами, молодшими школярами та їхніми батьками.

Головна редакторка Освітнього проекту «На Урок», організаторка інтернет-конференцій та практичних інтенсивів для педагогів – Цукор Любов – підготувала цікавий вебінар на тему «Як говорити з дітьми про війну засобами мистецтва: збираємо та аналізуємо матеріали для різних уроків» [78]. Вебінар містить низку цікавих порад, практичних рекомендацій та прикладів з досвіду доповідачки щодо ефективного відновлення психічного здоров'я дітей з допомогою музичного мистецтва.

Проведений аналіз практичних рекомендацій щодо психологічної роботи з дітьми в умовах війни показав, що застосуванню цілющої сили мистецтва в Україні приділяють увагу психологи різних напрямків, проте систематичного застосування ці методи ще не набули. Наразі маємо подумати, як

систематизувати та поширити практичні напрацювання фахівців з України та інших країн задля відновлення, збереження та покращення психологічного здоров'я дітей.

### **Висновки до розділу 1.**

Психологічна робота з дітьми під час війни передбачає знання та розуміння вікових та психологічних особливостей дітей дошкільного віку, наявність відповідного методичного забезпечення, що містить комплекс ігор, вправ, технік для роботи з дітьми відповідного віку, а також регулярне проходження психологом супервізій (для відновлення психологічного здоров'я).

З'ясовано, що психологічний вік – це конкретний, обмежений в часі етап психічного розвитку індивіда, який характеризується поєднанням закономірних типових психологічних змін та якостей. Психологічний вік дошкільника – важливе новоутворення, яке є необхідною складовою повноцінного розвитку особистості і складається з трьох основних елементів: пізнавальний, інтелектуальний і особистісний, базується на наслідуванні дорослих та характеризується стрімким розвитком емоційної та когнітивної сфери. Для того, аби діти дошкільного віку мали можливість повноцінно розвиватись та навчатись під час війни, необхідно дбати про їхнє психологічне здоров'я: вчити керувати власними емоціями, долати стрес та екологічно звільнятись від негативних переживань. Допомогти у цьому можуть техніки музичної терапії у поєднанні з танцювально-руховими техніками та техніками дихання.

Музичне мистецтво як засіб покращення психологічного здоров'я дошкільників має величезний арсенал технік та вправ, які на сьогодні потребують систематизації та впорядкування у вигляді готових тренінгових програм, творчих занять та майстер-класів. Цими питаннями активно сьогодні займаються українські психологи, практичні результати цих пошуків представлені у методичній літературі та відеокурсах.

Психологічна робота під час війни засобами музичного мистецтва передбачає застосування спеціальних технік та вправ, спрямованих на збереження та відновлення психологічного здоров'я дошкільників.

## РОЗДІЛ II

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1. Опис етапів та методик дослідження

Дослідження можливостей подолання тривожності у дітей засобами музичного мистецтва в умовах війни проводилося у змішаному форматі: частина запропонованих технік були використані в живому форматі, деякі запропоновані техніки (ігри та вправи) – у дистанційному. Аналіз отриманих результатів показав, що робота з дітьми у напрямку подолання тривожності засобами мистецтва є більш результативною у живому (очному) форматі, проте наявність відповідних адаптованих технік для дистанційного формату в умовах, коли живий формат неможливий або утруднений – краще, аніж повна відсутність такої роботи. Виходячи із реалій сьогодення ми намагались проводити безперервну роботу з дітьми, адаптуючи наявні матеріали під доступний формат, а також використовували досвід психологів України, Німеччини та Ізраїлю для проведення технік у змішаному форматі.

Німецький музикотерапевт Г. Декер-Фойгт зауважує, що «музика «взаємодіє» з нашими органами чуття набагато раніше, аніж будь-який інший подразник. Саме музика може стати каталізатором складних переживань, з якими розум дитини не може впоратись. Інформація, яка потрапляє через слухові рецептори, є найбільш значимою. Вона мобілізує нейрони та призводить до виникнення чітких відчуттів, а разом з тим і реакції на ці відчуття у вигляді емоцій та почуттів» [74]. Про особливості впливу акустичних сигналів на психологічний та соматичний компоненти вказували у своїх роботах А. Томатіс та Д. Кемпбел [29]. Ці компоненти є основою психосоматичної гармонізації, «налаштування» тонких граней цілісного організму. Враховуючи дослідження Д. Кемпбела, Г. Декера-Фойгта, а також практичні напрацювання сучасних

музичних терапевтів (І. Малашевської, Г. Побережної, Т. Строгаль, Драганчук та інших) можемо зазначити, що практична спрямованість запропонованих музичними терапевтами технік дозволяє знизити рівень тривожності, відновити психологічне здоров'я дітей та підтримати їх в подальшому.

Враховуючи набутий досвід та проаналізований методичний та психодіагностичний матеріал, ми провели емпіричне дослідження можливостей подолання тривожності у дітей засобами музичної терапії в умовах війни. Наше дослідження складалось із трьох етапів: діагностичного, формувального та контрольного.

*Перший етап – діагностичний.* На цьому етапі ми рекомендуємо застосовувати метод бесіди, тестування, інтерв'ювання, слайди із назвами основних емоцій, знайомство з музичними інструментами, імпровізацію для діагностики стану дітей та анкетування батьків.

Діагностика стану тривожності дітей дошкільного віку може бути проведена за Тестом-опитувальником «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу» [10] а також Блоком методик для вираження тривожності, агресивності, імпульсивності (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко). Метою тесту-опитувальника «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу» є оцінювання емоційного стану дитини залежно від поведінкових реакцій. Для виконання тесту батькам надається інструкція, в якій зазначено, що батьки мають оцінити, наскільки яскраво проявляється у дитини особливість поведінки і оцінити у певну кількість балів (часто – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів). Опитувальник містить 15 тверджень, а результати усіх відповідей сумуються. Відповідно до результатів опитування, психолог визначає наявність або відсутність у дитини неврозу.

Блок методик для вираження тривожності, агресивності, імпульсивності має на меті визначення рівня тривожності, імпульсивності, агресивності дошкільника. Під час проведення методики психолог фіксує прояви тривожності,

імпульсивності, агресивності в повсякденному спілкуванні з дитиною у взаємодії з дорослими та ровесниками, знайомими та малознайомими людьми. Психолог за тим, як дитина виконує вправи на дослідження уваги й пам'яті, мислення й здібностей, стежить за її ігровою активністю. За визначеними ознаками тривожності психолог резюмує, який рівень (високий, низький чи середній) тривожності у дитини. Результати співставляються з попереднім опитувальником. За потреби психолог проводить бесіду та анкетування батьків, які можуть підтвердити або спростувати результати дослідження. Окремо психолог проводить анкетування батьків для визначення ознак агресивності та окремо – імпульсивності дошкільника. Дані спостереження та анкетування співставляються з результатами бесіди з батьками.

На першому етапі ми провели бесіду з дітьми та батьками на тему «Тривожність: шляхи подолання». Батькам було запропоновано дати відповідь на запитання *Теста-опитувальника «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу» (автор А. Захаров), Опитувальника для виявлення тривожності у дитини (Р. П. Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко) та Опитувальника «Критерії визначення тривожності у дитини» (П. Бейкер і М. Алворд)*. Метою опитувальника *«Критерії визначення тривожності у дитини» (П. Бейкер і М. Алворд)* [10] є виявлення ознак тривожності дитини за п'ятьма критеріями: постійне занепокоєння, труднощі, іноді неможливість сконцентруватися на чому-небудь, м'язова напруга (обличчя, шия), дратівливість, порушення сну. Постійна присутність хоча б одного критерію свідчить про високий рівень тривожності дитини.

Під час роботи з батьками важливо наголосити на відповідальному ставленні до спостережень за дитиною та рекомендацій психолога щодо зниження рівня тривожності дитини, адже лише у тісній взаємодії вихователя, психолога та батьків можна допомогти дитині позбутись зайвої тривожності, покращити психоемоційний стан, відновити психічне здоров'я.

За результатами опитувань з'ясовано, що у 25% рівень тривожності високий, у 50% дітей – середній рівень тривожності, ще у 25% - низький рівень.

Для кращого розуміння емоційного стану дітей можна використовувати техніки невербальної взаємодії, серед яких, наприклад, музична імпровізація. «Вільна гра без правил» або імпровізація дозволяє виражати власний емоційний стан, а сила, з якою дитина грає на інструменті, тривалість гри та навіть процес вибору музичного інструменту можуть стати матеріалом для дослідження ситуативної тривожності дитини. Для музичної імпровізації ми пропонуємо використовувати техніки музичної терапії «Заспівай своє ім'я» (Т. Строгаль) та «Заспівай свій настрій» (Т. Строгаль), а також техніку «Тримай ритм» (О. Тараріна) для налаштування дітей на спільну роботу.

Наприклад, музично-терапевтична техніка *«Заспівай своє ім'я»* (у модифікації Т. Строгаль) передбачає комунікацію з дітьми через вокалотерапію. Дітям пропонується по черзі заспівати власне ім'я, а музичному керівнику або вихователю відмічати, хто з дітей активно бере участь у вправі, із задоволенням та інтересом виконує запропоновані варіації. Урізноманітнити техніку можна запитаннями: «Як звучить твоє ім'я, коли до тебе звертається твоя мама?», «Як звучить твоє ім'я, коли ти граєшся з друзями?», «Як звучить твоє ім'я, коли поруч незнайомі люди?», «Як звучить твоє ім'я, коли ти засмучений (засмучена) або радієш (чекаєш, задумалась)?» тощо. Такі запитання допомагають розвивати емоційний досвід дитини, тренують психологічну стійкість. Власне ім'я можна запропонувати дітям ритмічно відстукати на шумових інструментах або показати через танець-імпровізацію.

Техніка *«Заспівай свій настрій»* допоможе психологу, вихователю або музичному керівнику виявити, в якому емоційному стан перебуває кожна дитина в групі, в подальшому зосередити свою увагу на тих дітках, які потребують психологічної підтримки. Критеріями оцінювання результатів технік «Заспівай своє ім'я» та «Заспівай свій настрій» можуть бути: бажання дитини виконувати

техніки, відкритість, щирість прояву емоцій, емоційний відгук на роботу в парі з іншою дитиною. Для психолога важливим показником тривожності або пригніченості дитини є показ стабільно негативних станів під час техніки протягом тривалого періоду (тиждень або більше). Якщо ж настрій дитини змінюється, можна говорити про гнучкість та емоційну зрілість дитини.

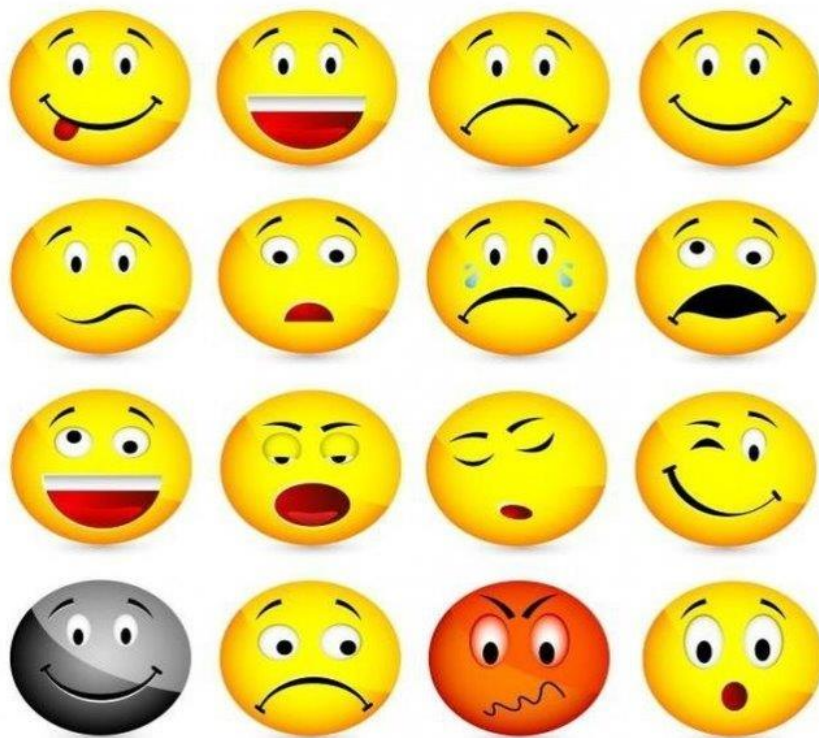
*Другий етап формувальний.* Цей етап передбачає практичне застосування технік подолання або зменшення рівня тривожності, відновлення психологічного здоров'я, психологічної підтримки. На другому етапі дослідження важливо не лише застосовувати відомі техніки та вправи, а й налаштувати регулярне їх застосування (для формування стійкого ефекту).

Техніки, які ми використовували на другому етапі дослідження:

- «Вокалопластика» (Т. Строгаль), «Пластичне інтонування», «Синестезійна інтерпретація» (Т. Строгаль), «Я у вигляді музичного інструменту» (автор Т. Строгаль), «Імпровізація з музичними інструментами» (в модифікації О. Тараріної), «Цілющий рух» (Н. Роджерс), «Малювання музики ногами» (О. Тараріна), варіації на тему українських народних пісень (ритмотерапія), «Сад скульптур» (танцювально-рухова терапія).

Музичнотерапевтична техніка *«Вокалопластика»* (автор – Т. Строгаль) спрямована на дослідження емоційного стану дитини, його корекцію. Дітям пропонується за допомогою власного голосу пластично зобразити власний емоційний стан. Для зручності дошкільникам пропонується обрати картинку із зображенням почуття або емоції, яка найбільш близька їм в даний момент (Рис. 1). Після обрання емоції (почуття) дітям пропонується заспівати, використовуючи голосні звуки, як вони відчувають цю емоцію (почуття). Якщо дошкільник обирає негативну емоцію, доцільно знайти бажану позитивну емоцію та заспівати «перехід» від негативної емоції до позитивної, після чого вже у бесіді попросити дитину дати відповідь на запитання: «Як можна покращити твій стан? Що допомагає тобі змінити негативну емоцію на позитивну? тощо». Якщо дитині

комфортно з негативною емоцією, варто дати час на її проживання і тоді повернутись до вищезгаданих запитань.



*Рис. 1 Зображення емоцій  
Матеріал взято з відкритих джерел всесвітньої мережі Інтернет*

**Техніка «Пластичне інтонування»** передбачає роботу з емоційним станом дошкільника через різні модальності: зорову, слухову та кінестетичну. Дітям пропонується зобразити свій стан через рух, звучання голосом, а також знайти відповідники на різнокольорових картках. Стимульним матеріалом можуть слугувати кольорові картки М. Люшера а також картинки природи (зображення сонячної погоди, дощу, сильного вітру, снігу тощо). Зображення, які співставляють дошкільники з власним емоційним станом можна також зіграти на музичному інструменті (маракасах, бубні, трикутнику тощо). Техніка дозволяє

краще усвідомити свій емоційний стан і знайти можливість його екологічного вираження.

Цікавою, на наш погляд, є *техніка «Синестезійна інтерпретація»*, яку запропонувала Т. Строгаль у своїй дисертації [58]. Зважаючи на те, що автор пропонує застосовувати її з підлітками, ми дещо «спростили» техніку виконання. Дошкільникам пропонуємо «побачити» музику, спробувати «затанцювати» улюблений віршик, «намалювати» таночок з допомогою фарби. Для дослідження ми обрали пісню «Дощик» А. Мігай. Під час слухання музики діти малюють дощик (дослідник звертає увагу на кількість води на малюнку, частоту крапельок, колір, форму, наявність живих істот на малюнку тощо). За результатами малювання з дитиною проводиться бесіда:

*Що ти створив? Який цей дощ (сильний, сердитий, веселий, маленький, похлихий, відповідальний, серйозний...)? Як довго він іде? Що дощик приніс із собою дощик (потрібну вологу, радість рослинкам, тугу, поганий настрій, холод...)? Якби дощик умів говорити, то що б він тобі сказав? І що б ти йому відповів?*

Після малювання дітям було запропоновано обрати фрагмент улюбленого віршика і спробувати його затанцювати. Якщо дитині було складно зрозуміти завдання, спочатку дозволяється розказати фрагмент вголос, ритмічно та чітко, а потім вже показати його через рух. Дослідник оцінює синхронність, чіткість виконання рухів, бажання та активну емоційну взаємодію дитини, її стан до та після виконання техніки.

Малювання таночку передбачає передачу тілесних емоцій через колір та форму, задіює усі можливі канали сприйняття та відображення емоційного стану дитини, вчить спостерігати за тим, які оточуючі виражають власні емоції через рух та колір. Дітям пропонується ознайомитись із основними рухами двох українських таночків: «Віночок» та «Гопачок». Після короткого відпрацювання основних рухів під музику дошкільнята діляться на 2 групи: одна група танцює

фрагменти таночків, а інша в цей час малює свої емоції від побаченого. Після завершення групи міняються. Техніка розвиває емоційний інтелект, вчить дітей виражати та розпізнавати емоції, фіксувати свої відчуття через колір і форму.

Розглянемо детальніше техніку *«Малювання музики ногами»* (автор – **О. Тараріна**). Ця техніка є поєднанням тілесної терапії та музичної терапії. Для цієї техніки потрібна звичайна газета з розрахунку один листок на пару дітей. Діти можуть працювати босими ніжками для кращої взаємодії з поверхнею. Для вправи необхідно підготувати записи музичних творів, які, на думку психолога, сприймаються як ресурсні, ті, які наповнюють дитину позитивними переживаннями. Автор радить застосовувати цю вправу з дітьми які переживали різні стресові ситуації, мали протягом тривалого часу високий рівень тривоги, напруги або стресу.

Для техніки краще підійде музика без слів, яку дитина сама обрала як ресурсну. Діти у парах стають на газетку і починають рухатись під музику. Завдання дитини пальчиками ніг добре стискати газету. Через деякий час можна помітити, що руки дітей також починають стискатись в кулачки. Саме в цей період, коли дитина захоплена музикою, перебуває в полі позитивних переживань, відбувається те, що в тілесній терапії називають «заземленням». Дитина переносить фокус уваги на стопи – такі вправи дають сильну підтримку і розрядку, особливо для тих дітей, які перебувають у важких емоційних станах.

Запропонована техніка має кілька цікавих варіантів: замість газети допустимо використовувати м'яку фольгу, тканину тощо. Автор техніки зазначає, якщо проводити дану техніку з дітьми систематично, загальний стан дітей зміниться з негативного до нейтрального або навіть позитивного. Одночасно зі стисканням паперу (фольги, тканини) ногами можна проспівувати звуки із запропонованих музичних творів, підігравати собі на музичних інструментах (маракасах, бубнах тощо). Таким чином, діти отримують цілющий оздоровчий ефект, поєднаний з глибокою релаксацією.

Як відомо, ритм музичного твору змінює серцебиття слухача (Г. Побережна, Т. Строгаль, В. Марахасін, В. Цехановський та інші). Тому і впливати на рівень тривожності дітей дошкільного віку найкраще через музику. Запропоновані нами техніки передбачають роботу з музичними ритмами як важливу складову кожної окремо взятої вправи.

Наше життя неможливе без ритму (дихання, серцебиття, біоритми головного мозку). Існує 4 основні біоритми головного мозку: дельта-ритм (2-3 коливання за 1 секунду); альфа-ритм (становить 8-12 коливань за 1 секунду); тета-ритм (4-7 коливань за 1 секунду); бета-ритм (реєструється 13-30 коливань за 1 секунду). Дельта-ритм виникає під час глибокого сну, альфа ритм – ритм спокійної бадьорості – допомагає знаходити рішення завдань, високий рівень тета-ритму може бути показником емоційної напруги, але в нормі допомагає в пошуковій діяльності; бета-ритм пов'язаний з когнітивними процесами, фокусуванням уваги, зосередженості, бадьорості.

Музика має власні ритми – одні більше виражені, інші менше. Проте на основі зазначеного можемо запропонувати рекомендації музичного терапевта В. Петрушина, який пропонує співставити ритми та рекомендовані музичні твори для підвищення бадьорості або зменшення тривожності дітей. Те, як музика впливає на слухачів, залежить не лише від самої музики, а й від психологічних особливостей слухачів, їхнього життєвого досвіду, темпераменту, емоційного стану на даний момент. На другому етапі нашого дослідження ми радимо застосовувати різні ритми для виявлення найбільш сприятливих під час зниження рівня тривожності на заняттях. Для цього ми пропонуємо дослідити типи темпераменту дітей в групах (Дитячий тест Айзенка вміщено у додатках). Використання тесту Айзенка дозволить оцінити стабільність дитячої нервової системи, розкрити основну рису дитини – інтроверсію чи екстраверсію, а також визначити рівень конфліктності, можливу нахиленисть до порушення норм поведінки та асоціальності. Глобально розглядаючи, тест може вказати на

схильність до різних психічних захворювань, що прямо пов'язані з цими характеристиками. Опитувальник також допоможе визначити основний тип темпераменту дошкільника. За результати проведеного дослідження можна рекомендувати працювати з дітьми в міні-групах, попередньо розділивши їх за типами темпераменту. Така робота може бути ефективною поряд із індивідуальною та груповою взаємодією.

Таблиця 2.1.

Ритм	Темперамент	Рекомендовані твори для слухання
Тета-ритм (4-7 кол/сек)	Меланхолік	Е. Гріг «Смерть Озе», «Жалоба Інгрід» із сюїти «Пер Гюнт», Ф. Шопен Прелюдія до мінор, марш з сонати сі бемоль мінор, етюд до-дієз мінор, К. Глюк «Мелодія».
Альфа-ритм (8-12 кол/сек)	Холерик	Ф. Шопен етюди № 12,23,24, Скерцо №1, прелюдії №16,24. П. Чайковський увертюра «Буря», Р. Шуман «Порив», Л. Бетховен фінали сонат №14,23.
Дельта-ритм (2-3 кол/сек)	Флегматик	Ф. Шопен ноктюрна фа мажор, ре бемоль мажор крайні частини, Ф. Шуберт «Аве Марія», К. Сен-Санс «Лебідь»
Бета-ритм (13-20 кол/сек)	Сангвінік	Ф. Ліст фінали угорських рапсодій №6,10,11,12. В. Моцарт «Маленька нічна серенада»(I та IVч.), Л. Бетховен фінали симфоній №5,6,9. Й. Штраус-син (op. 27) «Die Sanguiniker» («Сангвініки»)

Запропоновані у таблиці музичні твори можна застосовувати для фонового слухання з дітьми, а також виконання запропонованих технік. Детальний опис технік вміщено у додатках.

Для якісної онлайн-роботи можна використовувати:

- онлайн бібліотеку аудіовправ із фортепіанним та вокальним супроводом (М. Jackson «Vocal Lessons» (S.Riggs)), онлайн метроном, слайди та презентації (розроблені Т. Соловяненко).

Ознайомившись із впливом ритмів а психіку дошкільника, ми провели техніку «Варіації на тему українських народних пісень» (ритмотерапія). Дошкільникам було запропоновано послухати 3 мелодії: «Ой лопнув обруч», «Котику сіренький», «Козачок». Під час слухання дітям потрібно було подумати, в яких ситуаціях у них у житті проявляються ці ритми? За результатами бесіди діти розділились на міні-групи і спробували вести ритмічні діалоги на теми: «Мій найкращий день у садочку» (ритмізація мелодії «Ой лопнув обруч»), «Вечір з мамою» (ритмізація колискової «Котику сіренький»), «Прогулянка» (ритмізація ситуації зустрічі з друзями). Після ритмічних імпровізацій в рамках визначеної мелодії діти ділились емоціями, враженнями та художніми образами, які виникали під час ритмічної взаємодії.

В рамках нашого дослідження важливим етапом роботи з дошкільниками для зниження рівня тривожності стала робота з тілом. Саме тому запропоновані нами техніки часто містять і тілесну взаємодію. «Сад скульптур» (техніка танцювально-рухової терапії) спрямована на тілесне звільнення від тривожності, усвідомлення та роботу з негативними переживаннями, контроль власних тілесних реакцій. Через пластику тіла діти під музику зображали «Радість», «Спокій», «Натхнення», «Злість», «Здивування», «Образу». На питання: «В якому образі ви почували себе найбільш комфортно?» - діти відповіли, що це образи «Радість», «Спокій» та «Натхнення».

Третій етап нашого дослідження – *контрольний* - передбачає застосування технік психологічної підтримки для формування психологічної стійкості дітей та відновлення психологічного здоров'я. Завдяки зниженню рівня тривожності у дітей дошкільного віку емоційний стан дітей покращиться, а набуті навички

психологічної стійкості дозволять покращити навички соціального життя, стан здоров'я та мотивацію до навчання.

У дослідженнях П. Фресса та Ж. Піаже зазначено, що джерелом численних емоційних реакцій є тривожність або відчуття небезпеки в поєднанні із невпевненістю в собі. Тривожні люди більш емоційні, вони мають високу енергетичну мобілізацію, яка важко піддається контролю, тоді як у неемоційних суб'єктів спостерігаються лише реакції пристосування [72]. «Хорошими» слухачами (а в майбутньому – справжніми поціновувачами музики) нерідко є ті, в кого в особистісній сфері можна спостерігати численні конфлікти.

Психологиня С. Ріджуей зазначає, що велика кількість конфліктів у людини в міжособистісних стосунках мотивує людину частіше звертатись до музики, розглядаючи її як посередника, з допомогою якого вона може впоратись зі своїми афективними асоціаціями, пов'язаними із соціальними взаємодіями [74, С.414-428]. Розглянемо деякі техніки детальніше.

### **Техніка «Я у вигляді музичного інструменту» (автор Т. Строгаль).**

Мета: навчитись сприймати себе як частину соціуму, виявляти свої сильні сторони та ресурси. Завдання: навчитись стабілізувати власну самооцінку, розвивати соціальний та емоційний інтелект, досліджувати власні ресурси.

Інвентар: А4, фарби або олівці, приємна музика. Алгоритм роботи: Уявіть собі, що ви - музичний інструмент (зосереджуйтесь не на зовнішніх ознаках, а на внутрішніх відчуттях, звучанні, вібраціях). Намалуйте цей музичний інструмент.

Коли малюнок буде готовий, дайте відповідь на запитання:

1. Як звучить цей інструмент? Злагоджено чи ні, голосно чи ледь чути?

Приємне у нього звучання чи ні?

2. Чи може цей інструмент виконувати сольні партії? Чи вмє грати в дуеті? В оркестрі? Про що це для Вас?

3. Які характеристики інструменту Вам подобаються, які ні? Як це характеризує Вас?

4. Чим цей інструмент відрізняється від інших? Форма, звучання, місце на сцені?
5. Новий чи старий цей інструмент? Чи має він сценічний досвід?
6. Які характеристики цього інструменту Ви б хотіли перейняти?
7. Які три прості дії можете зробити найближчим часом для того, щоб стати трішки схожим на свій інструмент?

Наступна техніка яку ми використали – це **«Імпровізація з музичними інструментами» (в модифікації О. Тараріної).**

Мета – виявлення ритмічних та звукових асоціацій в поведінці людини; визначення психотипу особистості через звуковий вплив, взаємодію або дію музики; розвивати навички імпровізації через звукову взаємодію; пошук внутрішніх та зовнішніх співзвуч в проявленні індивідуального темпераменту.

Завдання:

- навчитись слухати та чути внутрішній ритм, який визначає індивідуальність особистості;
- розвивати здатність проявлення себе та своїх мотивів поведінки через різноманітні звуки, паузи, ритми, мелодійний ряд;
- виробити навички «диригування» внутрішніми та зовнішніми процесами з метою покращення якості взаємодії в соціумі;
- шляхом творчого та ігрового «вираження» проявити себе через звук;
- усвідомити власну здатність «бути» через звукове самовизначення;
- напрацювати навички імпровізації та спонтанності в різноманітних ситуаціях взаємодії в соціумі;
- вдосконалювати та посилювати творчі здібності
- розвивати моторику тіла, особливо рук, під час роботи з музичними інструментами в діапазоні від первинного видобування звуків до стану майстерного володіння інструментом.

Інвентар: музичні інструменти з різним звуковим діапазоном та ступіню складності їх використання; предмети, що видають звук.

Час роботи:

- індивідуально – від 3 хвилин для знайомства та прослуховування кожного інструменту, який сподобався;

- групова взаємодія – від 5 хвилин для звукового програвання заданої ситуації.

Вікові межі: діти від 1 року.

Основний алгоритм роботи.

Кожній дитині психолог з музичним керівником пропонують роздивитись, а потім познайомитись тактильно з набором музичних інструментів або предметів, які звучать. Діти можуть пробувати інструменти, знайомитись з їх звучанням, індивідуально обирати той інструмент, який найбільше сподобався (за звучанням). Діти брали в руки обраний інструмент і готувались до гри. Кожній дитині було запропоновано презентувати себе за допомогою звучання цього інструменту (озвучити своє ім'я, настрій). В парах або групах дошкільнята програали різні тематичні ситуації: мама-донька, друг-подруга, вихователь-дитина тощо (при зміні ролей була можливість заміни інструменту). Після завершення імпроізацій діти обговорювали в парах та групі поведінку та звучання кожного інструменту, проаналізували вибір музичного інструменту.

Необхідною умовою повноцінної психологічної роботи з дітьми дошкільного віку є робота з тілом. Музична терапія в поєднанні з тілесно-орієнтованими практиками можуть значно збагатити арсенал психолога. Розглянемо техніку «Цілющий рух» (Н. Роджерс).

Рух – це первинний спосіб вираження свого стану. Усі види творчості починаються з руху – першого імпульсу, який дає можливість відбутись будь-якому дійству. Н. Роджерс зазначає, що тіло та рух відображають наше фізичне здоров'я та благополуччя. Існує тісний зв'язок між тілом та емоціями, тому і

тривожність людини проявляється через її рухи. Зрештою, існує і зворотній зв'язок – вільна імпровізація під музику здатна зцілювати, знижувати рівень тривожності. Діти дошкільного віку легко долучаються до імпровізацій під музику: зображають дерево, яке розгойдується від вітру, щасливих дітей, які танцюють під дощем або спокійну річку, яка розливає свої води навесні.

Через рух психолог та музичний керівник вчать дітей керувати своїми емоціями, екологічно виражати тривогу через фізичне звільнення з допомогою танцю-імпровізації, відновлюватись і зчитувати переживання інших людей (для надання вчасної допомоги). Деякі рухи дозволяють вивільняти гнів, агресію, безсилля й інші «небезпечні» емоції та переживання, проте приймаюча та екологічна атмосфера з справжніми фахівцями поруч дозволить кожній дитині зустрітись зі своїми тривогами, страхами та побоюваннями, усвідомити та відпустити їх.

Для завершення третього етапу нашої методики пропонуємо кілька вправ німецьких музикотерапевтів (Teresa Moya, Gabriele Verner). Терапевти пропонують передати зміст музичного образу за допомогою:

- диригування під час прослуховування музичних творів;
- промальовування за допомогою кольору та абстрактного живопису;
- через тактильні відчуття (прохлопування, постукування, розтирання долоньок тощо); через створення скульптурних композицій.

Музичний терапевт Габріеле Вернер зазначає, що на заняттях для неї важливо «створити захищений з любов'ю простір, у якому діти зможуть знову відчути себе та відкритися. Музика та звук допомагають... знову відчутти зв'язок і отримати доступ до життєвої енергії та радості» [vincera-kliniken.de].

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів**

Реалізація розробленої нами програми щодо діагностики та психологічної роботи з дітьми із подолання тривожності засобами мистецтва здійснювалося на

базі ЗДО №652 м. Київ. Для проведення дослідження було відібрано 2 групи дітей (вихованці двох старших груп ЗДО – закладу дошкільної освіти). У кожній групі знаходиться по 20 дітей, які систематично відвідували заняття із подолання тривожності засобами мистецтва, проведені спільно психологом та музичним керівником означеного закладу.

З метою реалізації нашого дослідження ми провели опитування музичних керівників та вихователів, а також провели бесіду з дітьми. Опитування вихователів та музичних керівників ми проводили за *Опитувальником «Критерії визначення тривожності у дитини» П. Бейкер і М. Алворд та Опитувальником для виявлення тривожності у дитини Р.П. Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко*. Результати проведених опитувань мають дещо інші показники: на думку педагогів, лише 8% дітей мають високий рівень тривожності, 24% дітей мають середній рівень тривожності, 68% дітей мають низький рівень тривожності.

Наступним етапом діагностики було проведення опитування самих дітей старших груп. Ми опитали 40 дітей.

На першому етапі дослідження було використано музикотерапевтичну вправу «Метроритм мого життя». Дітям було запропоновано простукати ритмічно те, що вони хотіли б розповісти про своє життя і в подальшому пояснити, що саме вони намагались відтворити. З 40 опитаних дітей (28 хлопчиків та 12 дівчаток) лише у 5 дітей ми виявили нелогічні, переривчасті ритми, які супроводжувались емоційним збудженням та негативними коментарями під час бесіди. Зазначимо, що за попередніми даними ці діти мали високий рівень тривожності. Ще дві дитини відмовились відтворювати ритм, пояснюючи це тим, що не хочуть брати участь у цій вправі. За попередніми даними (зібраними анкетуваннями батьків та вихователів) ці діти також мають високий та середній рівень тривожності. Решта дітей із захопленням виконували вправу, активно розповідали про те, що намагались продемонструвати.

Наступним етапом опитування була техніка «Малювання музики», у якій дітям запропонували самостійно обрати улюблену пісню, яку вони часто співають або слухають і намалювати емоції, які вона у них викликає. Наявність у малюнках незавершених епізодів, різких штрихів та улюбленого кольорового забарвлення кольорового спостерігалось у дітей, які за попередніми даними мали високий рівень тривожності.

Після проведених технік ми запропонували дітям дати відповідь на запитання авторської анкети:

1. Які емоції найчастіше ти переживаєш?
  - Радість
  - Смуток
  - Страх
  - Провина
  - Гнів
  - Інтерес
2. Що тебе найбільше хвилює?
3. Назви 3 речі, які викликають у тебе посмішку.
4. Назви 3 речі, які викликають у тебе тривогу.
5. Чи легко ти засинаєш? Чи сняться тобі сни? Які?
6. Чи є в тебе друзі? Назви тих, з ким ти найбільше спілкуєшся.
7. Який твій найбільший страх? На що він схожий?
8. Який настрій у тебе найчастіше вдень і який ввечері (вночі)?
9. Хто твій улюблений казковий герой і чому?

На основі опитування ми з'ясували, що діти цих груп найбільше бояться темряви і втрати близьких (87%), почуття тривоги у них виникають від голосних звуків і раптових змін (переїзду, зміни планів батьків, тривалого мовчання значимих людей). Найбільший страх дітей пов'язаний із втратою батьків (90%). Серед улюблених казкових героїв дівчатка називали Білосніжку, Снігову

королеву, Покахонтас тощо. Серед хлопців найчастіше улюбленими героями були Котигорошко, Дракон, Губка Боб. На питання: «Які якості Ви найбільше цінуєте у героях?» - дівчата відповіли: сміливість, допомогу іншим, вихованість, а хлопці – вміння постояти за себе і допомагати іншим. Коли ми запитали: «А чого бояться ваші герої?» - діти відповіли, що вони бояться, що про них забудуть. Відповідь на це запитання перегукувалась із відповідями в анкеті щодо тривоги бути покинутими (втратити батьків). Під час діагностики ми проводили тестування, інтерв'ювання, використовували слайди із назвами основних емоцій, проводили знайомство з музичними інструментами, практикували імпровізацію для діагностики стану дітей та анкетування батьків. Результати проведеної діагностичної роботи ми зобразили у таблиці (значення подано у %).

Рівень	Опитування батьків		Опитування вихователів та	Опитування дітей		Загальний результат
	Група А	Група Б	музичних керівників	Група А	Група Б	
Низький	12	14	8	10	9	21,8
Середній	36	34	46	44	42	40,4
Високий	52	52	46	46	49	49

*Таблиця 1 Результати діагностичного опитування*

Запропоновані музично-терапевтичні техніки «Заспівай своє ім'я» та «Заспівай свій настрій» показали, що музична імпровізація може слугувати психодіагностичним інструментом і допомагати виявити емоційний стан дитини, з'ясувати шляхи його покращення. Діти, які демонстрували звучання свого імені тихо, використовували мінімум звуків і в групі поводити себе скромно, важко йшли на контакт з однолітками, були замкнутими. Під час виконання техніки «Заспівай свій настрій» радість та інші позитивні емоції демонстрували стримано, зосереджено працюючи з музичним інструментом. Подальша робота з цими дітьми дозволила нам з'ясувати, що такі діти мають дещо занижену

самооцінку, часто непропрацьовані страхи, не користуються популярністю в колективі.

З іншого боку ті діти, які активно проявляли себе під час імпровізації, виражали відкрито свої емоції займали помітніші позиції в соціумі, вміло відстоювали свою думку, активно включались в навчальний процес.

Результати діагностичної роботи дозволили нам з'ясувати, що діти із підвищеним рівнем тривожності під час роботи з техніками музичної терапії проявляли менше ініціативи на ознайомчому етапі, обережно пробували нові ролі, довше обирали музичні інструменти, а їхні імпровізації були коротшими та скромнішими в порівнянні з дітьми з низьким рівнем тривожності.

На другому – формувальному – етапі ми пропонуємо більше часу приділити практичному відпрацюванню технік музичної терапії (поєднавши музичне мистецтво з корекційними елементами). Важливим аспектом нашої роботи на даному етапі стало залучення до занять вихователів а на деяких зустрічах – і батьків дітей експериментальної групи. Запропоновані нами техніки були впроваджені в процес на групових заняттях (в межах однієї групи) та індивідуальних заняттях (у форматі психолог – дитина, батьки - дитина).

Техніки, які ми обрали для другого етапу: «Вокалопластика» (Т. Строгаль), «Пластичне інтонування», «Синестезійна інтерпретація» (Т.Строгаль), «Вокальний портрет» (Мазур), сторітелінг, мелодизація емоцій, словник емоцій, «Ритм по колу» (О.Тараріна), «Малювання музики ногами» (О. Тараріна), варіації на тему українських народних пісень (ритмотерапія), «Сад скульптур» (танцювально-рухова терапія), «Картини-Танці» (У. Баер). Детальний опис запропонованих технік ми розмістили у додатках, тому зосередимо нашу увагу на основних практичних результатах.

Застосовуючи техніку «Вокалопластика» ми дозволили дітям, використовуючи власний голос подосліджувати, де в тілі живе страх, тривога,

неспокій тощо. Діти могли використовувати будь-які звуки, які навчилися вокалізувати: завивання, тонування, вокалізація, спів фрагментів улюблених творів тощо. В результаті діти змогли вивільнити багато негативних емоцій, з якими ми надалі працювали. Другим етапом цієї техніки було пластичне моделювання вивільнених емоцій у ті переживання, які діти хотіли б відчувати. Робити це можна було за допомогою імпровізації голосом. Так, страх перетворився в інтерес, смуток в сонливість, тривога в нетерпіння та ініціативу. Результатом цієї техніки стало розуміння дітьми того, що ми не можемо керувати емоціями, маємо приймати їх, але ми можемо пластично змінювати їхній вплив на нас через роботу з переживаннями.

Однією з улюблених технік на заняттях в класі у дітей стала техніка «Пластичне інтонування», яка передбачала залучення усіх органів відчуттів в роботі з тривожністю. Тривожні почуття та переживання можна було диригувати, співати, відтворювати через рухи тіла і малювати. Результати такої взаємодії ми обговорювали в групі. Вираження власних тривожних відчуттів через рух та спів стали основою й інших музично-терапевтичних технік.

Логічним продовженням техніки «Пластичне інтонування» стала техніка «Синестезійна інтерпретація». Практична робота в рамках цієї техніки передбачала пошук нових шляхів відтворення емоцій та переживань. Дітям було запропоновано кілька карток із зображенням стривоженого обличчя (Додаток С). Завдання техніки полягало в тому, що потрібно було взяти музичний інструмент і знайти звуки, які б відображали те, що зображено на картинці. Після цього діти дивились мультимедію «Заспокійливе відео для дітей, коли лунає повітряна тривога» [79] і відтворювали власні дії під час тривоги через тілесну імпровізацію.

Запропоновані техніки «Малювання музики ногами» та «Картини-танці» дозволили до музичної імпровізації підключити тілесні відчуття – діти «витанцювали» гнів та поганий настрій, смуток та занепокоєння, нетерпіння та страхи. Результатом такої взаємодії стали суттєві зміни у поведінці дітей вже

через тиждень щоденної практики, - діти змогли «розповісти» через музично-рухову імпровізацію про все, що їх хвилює, отримати підтримку та розуміння в екологічному просторі – вербальну та невербальну.

З огляду на вищезазначене, перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці та апробації комплексної програми корекції тривожності в дітей дошкільного віку із залученням до неї всіх суб'єктів педагогічного процесу.

## Висновки розділу 2

Стан тривожності у дітей дошкільного віку характеризується підвищеною лабільністю та невпевненістю у собі. Під час проведеної бесіди вихователі відмічали, що підвищений рівень тривожності спостерігався у дітей, які мали незадоволені потреби.

Враховуючи набутий досвід та проаналізований методичний та психодіагностичний матеріал, ми провели емпіричне дослідження можливостей подолання тривожності у дітей засобами музичної терапії в умовах війни. Наше дослідження складалось із трьох етапів: *діагностичного, формувального, контрольного*

На першому - діагностичному - етапі ми застосовували методи бесіди, тестування, інтерв'ювання, слайди із назвами основних емоцій, знайомство з музичними інструментами, імпровізацію для діагностики стану дітей та анкетування батьків. На цьому ж етапі ми провели дві музично-терапевтичні техніки «Заспівай своє ім'я» та «Заспівай свій настрій», «Метроритм мого життя», «Малювання музики».

Проведена діагностична робота з дітьми п'ятирічного віку (2 групи по 20 осіб) дозволила з'ясувати, що значна кількість дітей (Група А - 46% та Група Б - 49%) мають високий рівень тривожності, відповідно 44 % Група А та 42% Група

Б мають середній рівень тривожності, і лише 10% Група А та 9% Група Б мають низький рівень тривожності.

На другому – формувальному – етапі ми використовували техніки для подолання тривожності та закріплення відповідних патернів поведінки через відпрацювання з допомогою музично-терапевтичних технік: «Вокалопластика» (Т. Строгаль), «Пластичне інтонування», «Синестезійна інтерпретація» (Т. Строгаль), «Вокальний портрет» (Мазур), сторітелінг, мелодизація емоцій, словник емоцій, «Ритм по колу» (О. Тараріна), «Малювання музики ногами» (О. Тараріна), варіації на тему українських народних пісень (ритмотерапія), «Сад скульптур» (танцювально-рухова терапія), «Картини-Танці» (У. Баер). Проведені техніки дозволили дітям екологічно виражати власні страхи та побоювання, виражати негативні емоції екологічно, не завдаючи нікому шкоди.

Для третього етапу нашого дослідження (контрольного) ми обрали техніки «Я у вигляді музичного інструменту» (автор Т. Строгаль), «Імпровізація з музичними інструментами» (в модифікації О. Тараріної), «Цілющий рух» (Н. Роджерс), які нам показали в результаті, що тривожність у дітей зменшилась.

Комплексне застосування запропонованих технік, на нашу думку, дозволить значно знизити тривожність дітей дошкільного віку, підвищити їхню самооцінку, сформувати позитивні поведінкові патерни та закріпити цей результат на тривалий період.

## РОЗДІЛ ІІІ

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ІЗ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

#### 3.1. Програма тренінгу з елементами музичної терапії з подолання тривожності у дітей під час війни

Програма нашого тренінгу містить вправи, які запропонувала Т. Строгаль на вебінарі «Як створити музично-терапевтичний тренінг». Ми вирішили використати ці практики для нашого тренінгу. Оскільки діти дошкільного віку можуть брати участь лише у міні-тренінгах, відповідно до вікових особливостей, наш тренінг ми розділили на 3 частини, з інтервалом проведення 2-3 дні. Триденна програма нашого тренінгу містить техніки, які прямо впливають на покращення емоційного стану дошкільників, навчають їх якісній взаємодії, дозволяють проявити всі свої емоції в екологічному просторі, знижують рівень тривожності та сприяють повноцінному відновленню їх психологічного здоров'я.

Розглянемо детальніше структуру тренінгу та структуруємо отриманий практичний досвід для роботи з дошкільниками. Психологічний тренінг містить три основні складові: вступна частина, основна частина та заключна частина. Вступна частина тренінгу присвячена знайомству, оголошенню правил групи, поясненню основних форм взаємодії, налагодженню контакту між учасниками тренінгу. Тренінг з елементами музичної терапії ми присвятили темі подолання тривожності та відновленню психологічного здоров'я дошкільників старшої групи, відповідно вік дошкільників – 5 років.

*Мета* нашого тренінгу – з допомогою технік музичної терапії розвинути навички дошкільників долати тривожність.

*Завдання тренінгу:*

1. Відпрацювання навичок подолання тривожності в рамках групи

2. Активізація процесів самопізнання та презентації себе в групі через музичну імпровізацію.
3. Пробудження інтересу до музичної діяльності.
4. Корекція емоційно-поведінкових патернів дошкільників, які сприяють тривожності.

*Матеріали:* шумові та діатонічні музичні інструменти (маракаси, бубни, трикутники, тамбурни, металофони, ксилофони тощо).

*Час заняття:* 3 заняття тривалістю 20-30 хвилин кожне.

### **День 1.**

Перший день нашого тренінгу був присвячений музичному налаштуванню учасників, порозумінню та створенню атмосфери двіри. У своїй роботі ми використовували техніку *«Заспівай своє ім'я»*. Учасники тренінгу знайомляться один з одним, проспівуючи свої імена (зменшено-пестливі, повні імена, скорочені тощо). Основне завдання – обрати те ім'я, з яким учаснику комфортно. Це хороша техніка для знайомства з групою. Під час виконання музичних (вокальних) імпровізацій тренер аналізує тривалість, яке ім'я (повне/не повне) заспівав учасник, яка була тональність (мажор чи мінор), напрям мелодії, тривалості нот, в якому настрої перебуває кожен учасник тощо. Це діагностична техніка для початку тренінгу.

На етапі знайомства пропонуємо також застосовувати техніку *«Зіграй свій настрій»*, яка сприяє розумінню емоційного настрою групи, виявленню тих дошкільників, які потребують емоційної підтримки. Кожен учасник обирає собі один музичний інструмент для показу (всі інструменти тренер заздалегідь готує на окремому столику або розкладає на килимку перед всіма учасниками). Учасники програють свій настрій по черзі або в парах. Після програвання можна попросити дітей розказати, яка це була мелодія, який настрій вона показала. Якщо дітям складно вербально відтворити зміст музичної імпровізації, не варто загострювати на цьому увагу, а рухатись далі, пропонуючи наступні техніки.

Дошкільники, відіграючи настрій на музичному інструменті, часто супроводжують власну гру яскравою мімікою, жестами, що також можуть слугувати діагностичним матеріалом для тренера. По завершенню техніки варто подякувати дітям за зіграну музику.

Техніка *«Покажи 3 якості свого характеру»* також підходить для знайомства. Кожен учасник може зіграти, проспівати або показати через пластичну імпровізацію 3 якості свого характеру, а потім прокоментувати, чому саме ці якості для нього важливі. Якщо дітям важко самотійно визначитись із поняттями, тренер може запропонувати готові фотографії або малюнки і назвати якості характеру, з яких дошкільники оберуть те, що їм ближче. Наприклад: балакучий / балакуча, впертий / вперта, запальний / запальна, акуратний / акуратна, артистичний / артистична, відважний / відважна, вдячний / вдячна, добрий / добра, ніжний / ніжна, привітний / привітна тощо.

Після завершення виконання вправ можна запитати у дітей: що нового вони дізнались одне про одного? А про себе? Який настрій у них зараз? Техніки першого дня можна закріпити спільним музикуванням (імпровізацією на задану тему).

## **День 2**

Другий день тренінгу присвячений взаємодії та комунікації в групі, зниженню тривожності через можливість проявляти себе в екологічному просторі. Перша техніка, яку ми рекомендуємо для практичного застосування має назву *«Сніжний ком»*. За бажанням одна дитина співає 2-3 ноти або показує один танцювальний рух. Кожний наступний учасник повторює за попередніми все, що вони зробили (заспівали, зіграли, танцювали, ритмічно відтворили тощо). Такі техніки ефективні тоді, коли кількість учасників невелика (до 7). Варіантами такої взаємодії є техніки *«Ритм по колу»* (діти повторюють одне за одним лише ритм), *«Мелодія по колу»* (повторення / проспівування однієї мелодії), *«Рух по колу»* (повторення одного руху) тощо. Такі техніки дозволяють уважно ставитись

до інших, концентрувати увагу на передачі важливих емоцій і виражати через імпровізацію власні переживання.

Друга техніка, яку ми рекомендуємо практикувати з дітьми цього дня є «Стібок назад». В рамках виконання цієї техніки кожен учасник повторює лише те, що робить попередній, додаючи власну імпровізацію (вокальну, інструментальну, хореографічну). Така техніка корисна, коли учасників багато, а інформацію не так легко запам'ятати.

Звершити тренінг другого дня ми пропонуємо технікою «Карусель». Всі учасники об'єднуються в 2 кола: зовнішнє (більше) та внутрішнє (менше). Рухаючись під музику, учасники із зовнішнього кола мають невербально поспілкуватись з учасниками з внутрішнього кола, по черзі з кожним (через жест, звук, образ). Таким чином, через невербальну взаємодію та вокальну імпровізацію (за бажанням) дошкільники можуть знизити рівень власної тривожності і підняти собі настрій.

### День 3

Техніки третього дня спрямовані на соціальну взаємодію, підтримку групи та виявлення власних сильних сторін дошкільника. Розпочинати тренінг третього дня, на нашу думку, варто з техніки «Аплодисменти». Кожен учасник, стоячи в центрі кола, грає на вибраному музичному інструменті невелику імпровізацію. По завершенню виступу всі учасники йому аплодують. Аплодисменти продовжуються стільки, скільки цього хоче учасник, який стоїть в центрі. Коли він вирішує, що йому вже досить уваги, він дякує учасникам тим способом, який обере сам (уклін, вербальна подяка, твір «на біс» тощо). Після цього місце в центрі кола займає інший учасник.

Цікаво спостерігати, як учасники, які стоять в колі реагують на бурхливі овації: хтось розгублено дивиться в сторону, дехто посміхається, вклоняється, випрямляє плечі тощо. Це може стати цікавим діагностичним інструментом: як людина реагує на похвалу? Цікаво, як група (інші діти) реагує на відмову

учасника входити в коло: допомагає, підбадьорює, не реагує? Іноді занадто скутому, нерішучому учаснику достатньо слова тренера для того, аби увійти в коло. Аплодисменти слугують емоційною підтримкою, наповнюють новими враженнями, дарують впевненість в собі.

«*Ритм по колу*» - друга техніка третього дня тренінгу з елементами музичної терапії. Ведучий вмикає мелодію, яка звучить в запису так, щоб всі її чули (можна зіграти самостійно). Потім виходить в коло та повторює ритм мелодії так, щоб чули всі учасники. Після цього група повторює разом ритм мелодії з ведучим. Далі учасники, які стоять в колі плескають в долоні по черзі один раз так, щоб в усіх разом вийшов ритм, заданий ведучим. Починати краще з простих мелодій та ритмів, поступово ускладнюючи їх. Вправа розвиває пізнавальні процеси, налаштовує групу на спільну взаємодію.

Заключна техніка нашого тренінгу – «*Побажання групі*». Техніка спрямована на екологічне завершення тренінгового дня. Кожний учасник виходить в коло та співає (танцює, зачитує реп) – як побажання групі. Головний критерій – обрати той вид взаємодії, який буде комфортний центральному учаснику. Ефект техніки схожий на «практики вдячності» - приємні емоції та легкість.

Запропоновані техніки можна вдало поєднувати із казкотерапією, сторітеллінгом, техніками ізотерапії (Малювання музики тощо). Головним критерієм підбору технік для тренінгу є доступність, довільність та ресурсність.

### **3.2. Оцінка ефективності тренінгової програми**

Для оцінки результатів тренінгу ми звернули увагу на кілька основних моментів.

1. Емоційний стан дошкільників, відслідковування змін після кожного дня тренінгу та через тиждень після нього.

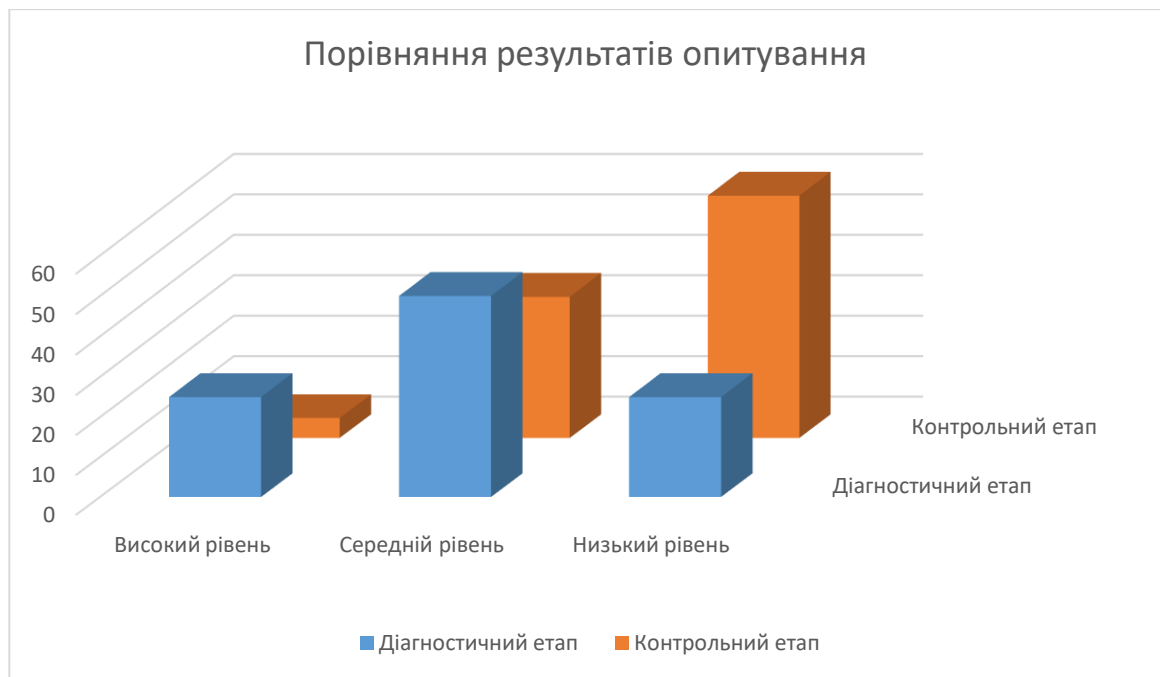
2. Зміни поведінки дошкільників в групі (опитування вихователів, спостереження)

3. Опитування дошкільників:

- Що ви зараз відчуваєте?
- Що найбільше запам'яталось на занятті?
- Що ви будете тепер робити, якщо виникатиме страх або невпевненість?

Ми приготували анкету для батьків та вихователів, яка мала на меті відслідкувати зміни емоційного стану та поведінки дітей з високим та середнім рівнем тривожності. Запитання анкети розміщені у додатках.

Також ми повторили діагностику дошкільників та опитування батьків і вихователів за тими опитувальниками, які використовували на діагностичному етапі експерименту, а саме: *Теста-опитувальника «Оцінювання рівня тривожності й схильності дошкільника до неврозу» (автор А. Захаров), Опитувальника «Критерії визначення тривожності у дитини» (П. Бейкер і М. Алворд) та Опитувальника для виявлення тривожності у дитини (Р.П.Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко)*. За результатами опитувань з'ясовано, що у 5% (замість 25%) рівень тривожності високий, у 35% (замість 50%) дітей – середній рівень тривожності, ще у 60% (замість 25%) - низький рівень.



*Рис.3.1 Узагальнені результати щодо діагностики рівня тривожності дошкільників на діагностичному та контрольному етапах за визначеними методиками (Теста-опитувальника «Оцінювання рівня тривожності й схильності школяра до неврозу» (автор А. Захаров), Опитувальника «Критерії визначення тривожності у дитини» (П. Бейкер і М. Алворд) та Опитувальника для виявлення тривожності у дитини (Р.П.Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко).*

Для перевірки ефективності проведеної роботи ми провели опитування музичних керівників та вихователів, а також провели бесіду з дітьми. Опитування вихователів та музичних керівників ми проводили за Опитувальником «Критерії визначення тривожності у дитини» П. Бейкер і М. Алворд та Опитувальником для виявлення тривожності у дитини Р.П. Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко. Результати проведених опитувань мають дещо інші показники: на думку педагогів, лише 5% ( замість 8%) дітей мають високий рівень тривожності, 12-15 % (замість 24%) дітей мають середній рівень тривожності, 80 % (замість 68%) дітей мають низький рівень тривожності.

Результати двох груп ми зобразили у таблиці 2.

Таблиця 2.2

Рівень	Опитування батьків		Опитування вихователів та		Опитування дітей		Загальний результат	
	Група А	Група Б	музичних керівників		Група А	Група Б		
Низький	12	14	8		10	9	21,8	
Середній	36	34	46		44	42	40,4	
Високий	52	52	46		46	49	49	

### 3.3. Рекомендації щодо подальшої підтримки старших дошкільників батьками та вихователями ЗДО

Батьки мають навчитись проявляти щирість почуттів, емпатію, інтерес до діяльності дошкільників, з повагою ставитись до секретів, які довіряють їм діти, серйозно ставитись до дитячих страхів, не знецінювати їх.

Музична казкотерапія (поєднання музичної терапії та казкотерапії) зарекомендувала себе як дієвий метод роботи з дитячими страхами, застосування якого, в свою чергу, може вплинути на рівень тривожності у дошкільників. Батьки можуть використовувати готові казки (Наталія Чуб, Аліна Руденко, Галина Буділова, Разіда Ткач, Світлана Єфременкова, Хухлаєві Ольга та Олег) та поєднувати їх з музикою, або ж створювати власні казки разом з дітьми та самостійно для дітей. Величезну роль у практичному застосуванні казкотерапії відіграє музична імпровізація, яка прямо впливає на психо-емоційний стан дитини. Варто пам'ятати про протипоказання щодо застосування музичної казкотерапії у роботі з дошкільниками: недостатня мотивація, гострі психози та

близькі до них стани, рівень інтелекту нижче 85, церебрально-органічні синдроми у важкій формі, вік до 3 років.

Позитивно себе зарекомендували техніки «Намалюй свій страх», у поєднанні звучання музики з малюванням образів, які найбільше тривожать дошкільника. Рекомендуємо батькам малювати разом з дітьми та обговорювати малюнки (реальність страхів та тривог, шляхи їх подолання). Як зазначає Ш.Мак-Ніфф у праці «Мистецтво і психотерапія», «під час малювання образів, навіяних музикою, вони перетворюються в чуттєвий досвід».

Якщо у сім'ї проживає кілька дітей, варто приділяти увагу налагодженню контакту між усіма дітьми, поваги до особистого простору (речей, часу тощо) та піклуватись про спільні форми проведення часу (наприклад, спільні вечірні музичні імпровізації, ансамблевий спів, створення спільних творчих продуктів – колажів, картин, фоторамок, презентацій). Для того, аби збалансувати емоційний фон під час занять, варто вмикати спокійну музику. Нижче приведемо орієнтовний перелік творів, які ми радимо додати до сімейної музичної аптечки:

**Напрямок: заспокійлива**

1. Альбіноні Т. Адажіо.
2. Бах Й. Брандербурзький концерт № 2 (Andante).
3. Бетховен Л. До Елізи.
4. Бетховен Л. Прелюдія № 5.
5. Брух М. Скрипічний концерт № 1 (Adagio).
6. Вівальді А. Концерт для флейти з оркестром, II ч. (Gardellino).
7. Вівальді А. Скрипічний концерт, II частина, до мінор (Andante).
8. Лисенко М. Елегія № 3, оп. 41.
9. Маскані П. Опера «Сільська честь», Intermezzo.
10. Моцарт В. Ближче до мрії.
11. Шопен Ф. Ноктюрн оп. 9 № 1, сі-бемоль мінор.
12. Шуберт Ф. Серенада «Лебедина пісня».

### **Напрямок: релаксація (розслаблення)**

1. Бах Й. Брандербурзький концерт № 1, фа мажор (Adagio).
2. Вівальді А. Концерт для флейти з оркестром № 4.
3. Галуппі Б. Соната № 5, I частина, до мажор.
4. Гріг Е. Колискова.
5. Масне Ж. Елегія.
6. Масне Ж. Роздум.
7. Моцарт В. Дивертисмент, ре мажор (Andante).
8. Моцарт В. Соната для фортепіано, II частина, фа мажор (Adagio).
9. Шнітке А. П'єса.
15. Штраус Й. Повільний вальс.
16. Шуберт Ф. Вечірня серенада.

При тривожних станах пропонуються музичні твори на кшталт:

1. Мелодичні арії з опер (Дж.Верді);
2. Прелюдії (Ф.Шопен);
3. «Веселі пісні» (Ф.Шуберт) та ін.

При депресивних станах використовуються такі твори:

1. Симфонічна увертюра «Еґмонт» (Л.Бетховен);
2. Сюїта з опери «Кармен» (Ж.Бізе);
3. «Створення світу» (І.Гайдн) та ін.

Запропоновані музичні твори можна слухати фоново, спільно з дітьми займатись будь-якою творчою діяльністю, вмикати перед сном. У сім'ях, де дітей двоє і більше, варто приділяти увагу спільним формам взаємодії.

Дітям з високим або середнім рівнем тривожності варто уникати форм взаємодії, заснованих на змаганнях. Варто уникати тих видів діяльності, де результат залежить від швидкості виконання певних дій, - вправи на обмежений час, хто сильніший, кмітливіший тощо. Рекомендовано застосовувати вправи з

елементами релаксації (малювання під музику, музичний масаж, рух під музику тощо), а також контактну імпровізацію.

Підтримка старших дошкільників має включати ігри на підвищення самооцінки дитини, висвітлення її сильних сторін, реалізацію доступних завдань та вправи для розвитку правильних стратегій поведінки. Дітям з високим та середнім рівнем тривожності необхідно чути похвалу та підбадьорювання, а також мати чіткі алгоритми дій: хвалити за конкретні позитивні дії, не забороняти те, що було дозволено раніше, усі прохання мають бути чіткими та зрозумілими. Категорично не допустимі покарання дитини (наодинці та в групі), висміювання, недопущення, кепкування. Якщо інші діти дозволили собі прояв агресії (вербальної, психологічної) – потрібно одразу звернути увагу та припинити будь-які агресивні дії. Таким чином, батьки значно покращать психологічний клімат сім'ї.

Спільна групова взаємодія (парні танці, гра в оркестрі, спів у дуетах та тріо) створює атмосферу взаєморозуміння та підтримки, а тому варто частіше застосовувати ці форми взаємодії з дітьми. Для ефективної роботи щодо зниження рівня тривожності у дітей дошкільного віку ми розробили рекомендації для вихователів (музичних керівників), батьків та дітей. Нижче ми представимо окремими блоками це у вигляді пам'яток.

### **Практичні рекомендації для вихователів (музичних керівників) ЗДО щодо зниження рівня тривожності дітей дошкільного віку.**

1. Уникайте будь-яких змагань на швидкість.
2. Не порівнюйте дитину з оточуючими, але відмічайте її власні досягнення.
3. Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи релаксацію.
4. Сприяйте всіма можливими силами підвищенню рівня самооцінки дитини.
5. Звертайтеся до дитини на ім'я (обирайте ту форму імені, яка подобається дитині).
6. Демонструйте прийоми впевненої поведінки, будьте прикладом для дитини в усьому.

7. Не вимагайте занадто багато: використовуйте індивідуальний підхід.
8. Будьте послідовні у вихованні дитини.
9. Робіть дитині якомога менше зауважень, бажано у форматі рекомендацій.
10. Використовуйте покарання лише в крайніх випадках і завжди пояснюйте причину.
11. Не принижуйте дитину, коли робите зауваження або караєте її.

### **Практичні рекомендації для батьків щодо зниження тривожності дітей дошкільного віку**

Високий рівень тривожності у дошкільників часто пов'язаний із завищеними очікуваннями батьків, відсутністю якісної комунікації з ними, обмеженістю часу, проведеного разом, низьким рівнем довіри внаслідок критики з боку батьків. Пропонуємо в рамках тренінгу підготувати пам'ятки для батьків, які допоможуть вирішити ці питання та сприятимуть зниженню тривожності у дошкільників.

*Навички, які необхідно розвивати батькам для того, аби підтримувати своїх дітей:*

1. Активне слухання. Допмагаємо дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали:

- можна спокійно та уважно вислухати дитину;
- можна визнавати почуття дитини словами «так», «хм», «зрозуміло»;
- можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»...

2. Проявляти розуміння до бажань дитини. Батькам варто надавати їй можливість проживати ці стани екологічно: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків/чи за цю ситуацію» (як приклад).

3. Вміння ставити запитання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг би ти

розповісти про це більше...». В такому разі дитина активніше ділитиметься власними страхами, побоюваннями (зможе їх проговорити), що також сприятиме зниженню рівня тривожності.

4. Встановлення відносин, що базуються на довірі. Варто дати дитині зрозуміти, що вона може прийти до батьків з будь-якою проблемою і буде почута; намагатись не критикувати, а зрозуміти мотиви вчинків і спокійно обговорювати шляхи виходу зі складних ситуацій: без звинувачень, повчань та крику.

5. Надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку. Батьки можуть дякувати дитині за те, що вона поділилась власними страхами та побоюваннями, тим самим заохочуючи її й надалі звертатись по допомогу.

6. Вміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах. Тут також можуть допомогти техніки музичної терапії: якщо дитина не бачить виходу із ситуації, можна запропонувати зіграти його, скласти пісню, написати разом музичну казку із можливими варіантами вирішення актуального завдання.

7. Спостерігати за поведінкою дитини тривалий час. Спостереження може допомогти зв'язувати, як тривожність дитини проявляється тілесно, у голосі, діях. Так можна підібрати максимально коректні шляхи її зниження, застосовуючи техніки вокалотерапії, танцювально-рухової терапії або бесіду.

8. Розуміння та правильне використання невербальних засобів вияву почуттів; терпиме та неупереджене ставлення.

9. Чуйність та співчуття. Проявляйте їх до власної дитини у ті моменти, коли вона невпевнена в собі, сумнівається або проявляє нерішучість. У ті хвилини, коли дитина переживає негативні емоції, невдачі або втрати варто особливо уважно ставитись до своїх слів та вчинків.

Рекомендуємо батькам роздрукувати невеликі пам'ятки із такою інформацією:

Частіше запитуйте дитину про її бажання, мрії, плани

Будьте в колі найближчих людей, яким завжди може довіряти дитина

Сприймайте серйозно її страхи, не знецінюйте емоційний досвід дитини

Будьте на боці дитини

Вчіться щиро виражати свої почуття

Налагодити емоційний фон в сім'ї та знизити рівень тривожності дитини допомагає спільна творчість (спільне музикування, створення картин, колажів, написання пісень, проведення тематичних вечорів у сімейному колі тощо)

Не підривайте авторитет значимих для дитини людей (вихователя, музичного керівника, психолога, інших дорослих)

Будьте послідовні в своїх діях, не забороняйте те, що вже дозволили раніше. Обережно давайте обіцянки.

Враховуйте можливості дітей під час виконання завдань, при труднощах – підтримайте, допоможіть.

Довіряйте та підтримуйте своїх дітей.

Створіть дитині умови для імпровізації: вміння імпровізувати з раннього дитинства допоможе дитині звільнитись від зайвої тривоги та розширити варіанти виходу зі складних ситуацій.

Допоможіть дитині опанувати хоча б один музичний інструмент: гра для душі, для себе може стати чудовим виходом з емоційно складних життєвих ситуацій.

### **Висновки до розділу 3**

Третій розділ нашого дослідження був присвячений наданню рекомендацій щодо здійснення психологічної роботи з дітьми із подолання тривожності засобами музичного мистецтва. Під час дослідження було з'ясовано, що серед усього розмаїття вправ та технік музичного мистецтва найбільш дієвими є саме техніки музичної терапії та їх поєднання з елементами казкотерапії, сторітеллінгу, танцювально-руховими практиками. На основі рекомендацій провідних музичних терапевтів ми розробили психологічний тренінг з

елементами музичної терапії, який за часом проведення займає три дні та містить прості та дієві техніки для зниження рівня тривожності дошкільників п'ятирічного віку, серед них «Заспівай своє ім'я», «Зіграй свій настрій», «Малювання музики руками», намалюй свій страх тощо.

У третьому розділі на основі практичних рекомендацій провідних фахівців у сфері психотерапії мистецтвом ми розробили рекомендації для вихователів, музичних керівників та батьків щодо подолання тривожності у дошкільників та налагодженню якісної взаємодії.

Було сформовано «Музичну аптечку» - рекомендовані музичні твори для фонового слухання з метою релаксації, глибокого розслаблення, зниження тривожності та профілактики депресивних станів.

Подальшого дослідження вимагають питання розробки таких тренінгових програм для дошкільнят від 2 до 5 років.

## ВИСНОВКИ

1. Психологічний вік – це конкретний, обмежений в часі етап психічного розвитку індивіда, який характеризується поєднанням закономірних типових психологічних змін та якостей. Психологічний вік дошкільника – важливе новоутворення, яке є необхідною складовою повноцінного розвитку особистості і складається з трьох основних елементів: пізнавальний, інтелектуальний і особистісний, базується на наслідуванні дорослих та характеризується стрімким розвитком емоційної та когнітивної сфери. Для того, аби діти дошкільного віку мали можливість повноцінно розвиватись та навчатись під час війни, необхідно дбати про їхнє психологічне здоров'я: вчити керувати власними емоціями, долати стрес та екологічно звільнятись від негативних переживань. Допомогти у цьому можуть техніки музичної терапії у поєднанні з танцювально-руховими техніками та техніками дихання.

2.Музичне мистецтво як засіб покращення психологічного здоров'я дошкільників має величезний арсенал технік та вправ, які на сьогодні потребують систематизації та впорядкування у вигляді готових тренінгових програм, творчих занять та майстер-класів. Цими питаннями активно сьогодні займаються українські психологи, практичні результати цих пошуків представлені у методичній літературі та відеокурсах.

3.Психологічна робота під час війни засобами музичного мистецтва передбачає застосування спеціальних технік та вправ, спрямованих на збереження та відновлення психологічного здоров'я дошкільників.

Стан тривожності у дітей дошкільного віку характеризується підвищеною лабільністю та невпевненістю у собі. Під час проведеної бесіди вихователі відмічали, що підвищений рівень тривожності спостерігався у дітей, які мали незадоволені потреби.

4.Враховуючи набутий досвід та проаналізований методичний та психодіагностичний матеріал, ми провели емпіричне дослідження можливостей

подолання тривожності у дітей засобами музичної терапії в умовах війни. Наше дослідження складалось із трьох етапів: *ознайомчого(діагностичного), навчально-тренувального (формульального), ділянсько-творчого (контрольного)*.

На першому- ознайомчому - етапі ми застосовували застосовувати метод бесіди, тестування, інтерв'ювання, слайди із назвами основних емоцій, знайомство з музичними інструментами, імпровізацію для діагностики стану дітей та анкетування батьків. На цьому ж етапі ми провели дві музично-терапевтичні техніки «Заспівай своє ім'я» та «Заспівай свій настрій», «Метроритм мого життя», «Малювання музики».

Проведена діагностична робота з дітьми п'ятирічного віку (2 групи по 20 осіб – 28 хлопчиків та 12 дівчаток у віці 5 років) дозволила з'ясувати, що значна кількість дітей (Група А - 46% та Група Б - 49%) мають високий рівень тривожності, відповідно 44 % Група А та 42% Група Б мають середній рівень тривожності, і лише 10% Група А та 9% Група Б мають низький рівень тривожності.

На другому – навчально-тренувальному – етапі ми використовували техніки для подолання тривожності та закріплення відповідних патернів поведінки через відпрацювання з допомогою музично-терапевтичних технік: «Вокалопластика» (Т. Строгаль), «Пластичне інтонування», «Синестезійна інтерпретація» (Т.Строгаль), «Вокальний портрет» (Мазур), сторітелінг, мелодизація емоцій, словник емоцій, «Ритм по колу» (О.Тараріна), «Малювання музики ногами» (О. Тараріна), варіації на тему українських народних пісень (ритмотерапія), «Сад скульптур» (танцювально-рухова терапія), «Картини-Танці» (У. Баер). Проведені техніки дозволили дітям екологічно виражати власні страхи та побоювання, виражати негативні емоції екологічно, не завдаючи нікому шкоди.

Для третього етапу нашого дослідження ми обрали техніки «Я у вигляді музичного інструменту» (автор Т. Строгаль), «Імпровізація з музичними інструментами» (в модифікації О. Тараріної), «Цілющий рух» (Н. Роджерс).

Комплексне застосування запропонованих технік, на нашу думку, дозволить значно знизити тривожність дітей дошкільного віку, підвищити їхню самооцінку, сформувані позитивні поведінкові патерни та закріпити цей результат на тривалий період.

5.Третій розділ нашого дослідження був присвячений рекомендаціям щодо здійснення психологічної роботи з дітьми із подолання тривожності засобами музичного мистецтва. Під час експериментального дослідження було з'ясовано, що серед усього розмаїття вправ та технік музичного мистецтва найбільш дієвими є саме техніки музичної терапії та їх поєднання з елементами казкотерапії, сторітеллінгу, танцювально-руховими практиками. На основі рекомендацій провідних музичних терапевтів ми розробили психологічний тренінг з елементами музичної терапії, який за часом проведення займає три дні та містить прості та дієві техніки для зниження рівня тривожності дошкільників п'ятирічного віку, серед них «Заспівай своє ім'я», «Зіграй свій настрій», «Малювання музики руками», намалюй свій страх тощо.

Результати проведених опитувань батьків та вихователів після проведення тренінгу мають відмінні від діагностичних показники: на думку педагогів, лише 5% ( замість 8%) дітей мають високий рівень тривожності, 12-15 % (замість 24%) дітей мають середній рівень тривожності, 80 % (замість 68%) дітей мають низький рівень тривожності. Це свідчить про результативність запропонованої тренінгової програми.

У третьому розділі на основі практичних рекомендацій провідних фахівців у сфері психотерапії мистецтвом ми розробили рекомендації для вихователів, музичних керівників та батьків щодо подолання тривожності у дошкільників та налагодженню якісної взаємодії.

Було сформовано «Музичну аптечку» - рекомендовані музичні твори для фонового слухання з метою релаксації, глибокого розслаблення, зниження тривожності та профілактики депресивних станів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агіляр Туклер Вікторія Вільямівна ГІЛЯР УДК 373.2.015.3:159.923.3]:[793.7:316.66] Дисертація виховання ініціативності дітей старшого дошкільного віку в сюжетно-рольовій грі (2022р) ст.75
2. Аніщенко Н. В. Особливості діагностування музичного сприйняття майбутніх вчителів мистецтвознавчих предметів: монографія. К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. 186 с.
3. Баер У. Творческая терапия – терапия творчеством (теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / У. Баер ; пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой. – М. : Класс, 2013. – 552 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
4. Барбух Ю. В., Сингаївська І. В. Психологічні особливості стосунків батьків з дітьми старшого дошкільного віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: Міжнародна конференція (21-22 листопада 2019 року, м. Київ). К.: Університет «КРОК», 2019. Ч. 2. С. 412–414.
5. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». – Режим доступу :  
<https://www.howareu.com/?fbclid=IwAR3spcMgzKJK8HkIkK5ycuQFC15EF9PGtJG1Yb9eu1uebF7KloTxB-2p2w#techniques>
6. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 9(54). С. 32–45
7. Гевадзяк Н. Адаптація дошкільника. Психолог. 2010. № 11(395). С. 13–15.
8. Гельбак А. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 49 с.

9. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
10. Готовність дітей до навчання / упоряд. : К. Максименко, О. Главник. – К. : Мікрос-СВС, 2003. – 112 с.
11. Горбатих, В.В. (2019). Індивідуальні особливості самоствалення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій (Дис. канд. психол. наук). Київ. 4.
- Депутат, Н.І. (2011). Передумови виникнення тривожності у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. Педагогічна освіта: теорія і практика, 8, 390-395. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo\\_2011\\_8\\_69\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2011_8_69_5).
12. Граючи, долаємо стрес. Ігри для дітей та дорослих. Київ, 2015. 68 с.
13. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонішин; наук. ред. Катерини Явної. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. – 108 с.
14. Дмитріюк, Н.С. (2015). Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляції та індикатори. Актуальні проблеми психології, 10(27), 133-143. Режим доступу : <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i27/14.pdf>
15. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
16. Драганчук В. М. Музична психологія і терапія : навч. посіб. для студ. спец. “Музичне мистецтво” [Електронний ресурс] / Вікторія Драганчук ; передм. Л. Кияновської ; Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. –8 с.
17. Драганчук В. М. Музика як фактор психокоригування: історичні, теоретичні і практичні аспекти В. М. Драганчук. К., 2003 ст. 45-46

18. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч.посібн. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 С.
19. Євстігнєєва Н.І. Поліфункціональ-ність музичного мистецтва як детермінанта різнорівневого впливу на особистість // Науковий вісник Чернівецького університету: Зб. наук. праць. – Вип. 89. – Чернівці: Рута, 2000. С. 20 – 27. Серія «Педагогіка та психологія»
20. Євстігнєєва Н.І. Проведення музикотерапевтичних вправ з учнями початкових класів / Методичні рекомендації. Полтава: ПДПУ, 2000. – 20 с.
21. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
22. Квітка Н. Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складними порушеннями психофізичного розвитку / Укладач Н. Квітка. – К.: 2013. – 82 с.
23. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
24. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. Психологія і суспільство. 2011. № 1. С. 124–132.
25. Козлюк О. А., Руденко Н. М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка. 2017. Вип. 36. С. 131–145.
26. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
27. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : матер. міжнар. наук.-практ. конф.

- студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.). Харків : НТУ«ХП», 2017. Вип. 46(50). С. 18–31.
28. Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 травня – 13 червня 2022 року. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – 504 с.
29. Кемпбелл Д. Эффект Моцарта / Кемпбелл Ден. – Минск : Поппури, 1999. – 312 с.
30. Контрольний список сфер розвитку для діагностики та раннього втручання й корекції поведінки: навчально-методичний посібник / Тереза Сіансіоло, Леся Прохоренко // за ред. Л.Прохоренко. – Київ : Наша друкарня, 2021. – 106 с.
31. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
32. Кошель В.М., Новик М.В. Використання музикотерапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти, музичних керівників та батьків дітей дошкільного віку. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 84 с ст.25
33. Кузьменко В. У. Розвиток індивідуальності дитини 3-7 років: Монографія. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – 354 с.
34. Куцай О. В. Вплив музики на емоційно-чуттєву сферу особистості : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю „053 — психологія“ / О. В. Куцай. — Тернопіль : ТНТУ, 2022. — 67 с.
35. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.

36. Львов О. Музикотерапія як напрямок. Історія, розвиток, перспективи, техніки Форум психіатрії та психотерапії. 2019. -Том 12 ст.129
37. Масару Ібука «Після трьох вже пізно». Ред. 2020р
38. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
39. Науменко С. Особливості діагностики музичних здібностей дошкільників. Режим доступу : <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2015/10/05.pdf>
40. Онлайн-садок НУМО – спільний проєкт ЮНІСЕФ та Міністерства освіти і науки України. Розвивальні відеозаняття для дітей 3-6 років [https://www.youtube.com/playlist?list=PLJ231j4oXT7GY\\_u4kKHRKIpVJLyS2WLg](https://www.youtube.com/playlist?list=PLJ231j4oXT7GY_u4kKHRKIpVJLyS2WLg).
41. Падалка Г. М. Педагогіка мистецтва: теорія і методика викладання мистецьких дисциплін / Галина Микитівна Падалка. – Київ : Освіта України, 2008. – 274 с.
42. Панок В. Г., Острова В. Д. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.
43. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. Вісник Харківського національного університету. Серія : Психологія. 2012. № 109. С. 93–95.
44. Пекна Г. Б., Сингаївська І. В. Психологічні особливості сприйняття театрального мистецтва. Актуальні питання сучасної науки та практики: матеріали Науково-практичної конференції (15 листопада 2018 року, м. Київ). К.: Університет «КРОК», 2018. С. 551–552.
45. Проскурняк О.І., Музикотерапія у корекції поведінкових порушень дошкільників із розладами аутичного спектру «Інноваційна педагогіка» Випуск 32, 2021р. ст.17

46. Платформа розвитку дошкільнят “НУМО” Навички для дошкільнят. <https://numo.mon.gov.ua/>.
47. Побережная Г.И. Ребенок третьего тысячелетия – дома и в школе: общеобразовательной и музыкальной. Книга для родителей и учителей. – К.: ДИА, 2012. – 192с
48. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. 163 с. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf>
49. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В.Лемак, В.Ю.Петрище]. Вид. 2-ге виправ. Ужгород вид-во Олександрії Гаркуші, 2012 – 616 с.
50. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с
51. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.
52. Рудницька О.П. Музика і культура особистості; проблеми сучасної педагогічної освіти: навчальний посібник. – К., 2019, - 435 с.
53. Садовська Х.С., Сингаївська І.В. До проблеми дослідження впливу батьківської прихильності на розвиток особистості дошкільника. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня

2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/897>

54. Самойленко О. Психологія мистецтва: сучасні музикознавчі проєкції : монографія. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. 236 с.
55. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
56. Сингаївська І. В., Даренська К. В. Особливості терапевтичної роботи з посттравматичними проблемами методом казкотерапії. Правничий вісник Університету «КРОК». К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 30. 2018. С. 175–182.
57. Сингаївська І.В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24–27.
58. Строгаль Т.Ю. Формування емоційно-естетичного досвіду підлітків на уроках музики. – На правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02. – теорія та методика музичного навчання. – Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ, 2017. – 273 С.
59. Татаріна О. Людина, що звучить. Практикум з музичної терапії. : наук-метод. Посібн / О. Татаріна. – К.: АСТАМИР-В, 2017. 208 с.
60. Теорія та методика музичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / С. І. Матвієнко. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 297 с.
61. Типова програма підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти «Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом». – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-programi-pidvishennya->

62. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
63. Цукор Л. «Як говорити з дітьми про війну засобами мистецтва: збираємо та аналізуємо матеріали для різних уроків»  
<https://www.youtube.com/watch?v=gXXlmWBa98w>
64. Чепіль М.М., Ревть А.Б. Особливості проявів тривожних станів у дітей дошкільного віку. Режим доступу :  
[http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/49/part\\_1/32.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/49/part_1/32.pdf)
65. Ярको М. І. Психологія музики та музична психологія: проблемологія питання / М. І. Ярको // Гуманітарні науки / ред. кол. : Т. І. Біленко, Н. В. Скотна [та ін.]. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. С. 83 – 97.
66. Яценко Т. В. Діагностика психічного розвитку дітей дошкільного віку : метод. посіб. / Т. В. Яценко. – Кременчук, 2011. – 86 с.
67. Don G. Campbel «The Mozart Effect: Tapping the Power of Music to Heal the Body, Strengthen the Mind, and Unlock the Creative Spirit» 2001. P 83
68. Brody D., Baum N. L. Israeli kindergarten teachers cope with terror and war: Two implicit models of resilience. Curriculum Inquiry. 2007. Vol. 37(1). P. 9-31.
69. Gliniecka M. Muzykoterapia – o uzdrawiających dźwiękach muzyki, 2020.
70. Campbell S. B. Behavior problems in preschool children: Clinical and developmental issues. New York : Guilford Publications, Inc., 2006. 334 p
71. Luban-Plozza B. Music and psyche / Luban-Plozza B., Coastal G., Belov O. - Kiev: ADEF Ukraine, 2022. - 200 p.
72. Marco Mula and Micheael R Trimble. Music and madness: neuropsychiatric aspect of music. Med February 1, 2009 vol. 9 no.183-86.doi: 10.7861 clinmedicine. P. 83

73. Ridjeway C.L. Affective interaction as a determinant of Musical involment. Sociological Qnaztuarly, 1976. №17, 414-428.
74. Ruger K. Musical pharmacy: [recommended works for various psychological states] / K. Ruger // Musical psychology and psychotherapy. - 2007. - No. 1. - P. 94-99.
75. When the world is on the brink of change: strategies for adaptation. Psychological support of teachers and children during wartime – 2023 - Retrieved from: <https://globaloffice.org.ua/wp-content/uploads/2023/02/Koli-svit-na-mezhi-zmin-strategiyi-adaptatsiyi.pdf>

Всього джерел – 75.

Джерел за останні п'ять років – 33.

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 6 ( 13, 30, 37, 68,70, 75.)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 27 (1, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 21, 23, 26, 28, 30, 32, 34, 35, 36, 40, 45, 46, 48, 51, 52, 53, 54, 57, 61, 63)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест-опитувальник «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу»

Мета: визначення півня тривожності та схильності дитини до неврозу

Інструкція батькам. Оцініть твердження, що стосується особливостей поведінки Вашої дитини, залежно від поведінкових реакцій, що спостерігається.

Якщо особливість поведінки виражена й зростає в останні роки, то пункт оцініть у 2 бали.

Якщо зазначені вияви трапляються періодично, то відповідний пункт оцініть в 1 бал.

За відсутності названих у пункті особливостей поведінки виставляється 0 балів.

Твердження:

1. Легко засмучується, багато переживає, усе занадто близько приймає до серця.
2. Коли щось не так – у сльози, плаче, не може заспокоїтися.
3. Вередує без причини, дратується через дрібниці, не може чекати, терпіти.
4. Дуже часто ображається, не терпить ніяких зауважень.
5. Украй мінливий настрій: може сміятися й плакати одночасно.
6. Усе більше сумує й засмучується без причини.
7. Як і в перші роки, знову смочче соску, палець, усе вертить у руках.
8. Довго не засинає без світла й присутності близьких; неспокійно спить, часто прокидається вночі; не може вранці відразу отямитися.
9. Стає надто збудливою, коли потрібно стримуватися, чи загальмованою і млявою при виконанні чогось.

- 10.З'являються виражені страхи, побоювання, боязкість у будь-яких нових, невідомих чи відповідальних ситуаціях.
- 11.Наростає невпевненість у собі, нерішучість у діях і вчинках.
- 12.Усе швидше втомлюється, відволікається, не може концентрувати увагу довгий час.
- 13.Усе складніше знайти з нею спільну мову, домовитися, стає сама не своя, постійно змінює рішення чи занурюється в себе.
- 14.Починає скаржитися на головний біль увечері чи на болі в ділянці живота вранці; часто блідніє, червоніє, уприває. Чується без відомої причини; алергія, різні висипи на шкірі.
15. Знижується апетит, часто й подовгу хворіє, підвищується без причин температура, часто пропускає дитячий садок чи школу.

Оцінювання результатів:

Бали, виставлені за кожним пунктом потрібно додати.

- 30-20 балів – у дитини невроз
- 19-15 балів – невроз був чи буде найближчим часом
- 14-10 балів – є ознаки нервового розладу, але це не обов'язково стадія захворювання.
- 9-5 балів – є схильність до виникнення нервового розладу, необхідно бути уважними до стану нервової системи дитини.
- 4-0 бали – відхилення несуттєві, або є вираження вікових, змінних особливостей дитини.

**Додаток Б**

**Блок методик для вираження тривожності, агресивності, імпульсивності.**

**(Г. Лаврентьєва, Т.Титаренко) [Психолог дошкіллят №11 (16) 2010, С.31-34].**

Вікова категорія: діти 4-5 років

Мета: визначення рівня тривожності, імпульсивності, агресивності дошкільника.

Хід проведення. Фіксувати прояви тривожності, імпульсивності, агресивності в повсякденному спілкуванні з дитиною, у взаємодії з ровесниками й дорослими, близькими й сторонніми.

Ви спостерігаєте, як дитина виконує вправи на дослідження уваги й пам'яті, мислення й здібностей, стежите за ігровою активністю.

Додаткову інформацію бажано одержати з бесід із батьками.

Ознаки тривожності.

Підвищена збудливість, напруженість, скутість;

Страх перед усім новим, незнайомим, незвичайним;

Невпевненість у собі, занижена самооцінка;

Очікування неприємностей, невдач, осуду старших;

Старанність, розвинене почуття відповідальності;

Безініціативність, пасивність, боязкість;

Схильність краще пам'ятати погане, ніж хороше.

Інтерпретація та обробка результатів.

Кожна окрема ознака не є свідченням вираженої тривожності.

Наявність 6-7 ознак свідчить про високий рівень тривожності.

Наявність 3-5 ознак – про тривожність середнього рівня.

Наявність 1-2 ознак – про низький рівень тривожності.

Щоб конкретизувати прояви тривожності, можна запропонувати кільком дорослим, які добре знають дитину, невелику анкету.

Інструкція: якщо твердження анкети характеризують, на Вашу думку, дитину правильно, поставте +, якщо неправильно – мінус.

#### Анкета

1. Утомлюється, коли довго працює.
2. Їй важко зосередитись на чомусь.
3. Будь-яке завдання викликає надмірну тривогу.
4. Під час виконання завдання дуже напружена, скута.
5. Ніяковіє частіше за інших.
6. Часто говорить про можливі неприємності.
7. Як правило, червоніє при незнайомих обставинах.
8. Скаржиться, що бачить страшні сни.
9. Руки зазвичай холодні і вологі.
10. Нерідко бувають розлади шлунка.
11. Дуже пітніє, коли хвилюється.
12. Має поганий апетит.
13. Спить неспокійно, погано засинає.
14. Ляклива, багато що викликає в неї страх.
15. Зазвичай неспокійна, легко засмучується.
16. Часто не може дотримати слова.
17. Погано переносить очікування.
18. Не любить братися за нову справу.
19. Невпевнена в собі, в своїх силах.
20. Боїться труднощів.

Інтерпретація та обробка результатів.

15-20 балів – високий рівень тривожності

7-14 балів – середній рівень тривожності

1-6 балів – низький рівень тривожності.

Визначення агресивності. Ознаки агресивності.

- Упертість, прагнення заперечувати, відмовлятися;
- Забіякуватість, дратівливість;
- Напади гніву, вибухи злості, обурення;
- Прагнення образити, принизити;
- Владність, намагання обстоювати своє;
- Егоцентризм, невміння зрозуміти інтереси іншого;
- Самовпевненість, завищена самооцінка.

Інтерпретація та обробка результатів.

Кожна окрема ознака не свідчить про виражену агресивність. Випадкові, епізодичні прояви впертості – також не показники високого рівня цієї властивості. Лише систематичні прояви вказаних особливостей поведінки та взаємодії можуть свідчити про агресивність дошкільника.

- Наявність 6-7 ознак - високий рівень агресивності.
- Наявність 3-5 ознак – середній рівень агресивності.
- Наявність 1-2 ознак – низький рівень агресивності.

Інструкція. Запропонуйте анкету для визначення рівня агресивності колезі (вихователю, методисту), яка добре знає дитину, а також батькові, матері, бабусі або дідусеві, старшій сестрі (чи іншим близьким людям) цього дошкільника. Порівняйте дані й підрахуйте середній бал.

## Анкета

1. Злий дух часом уселяється в неї.
2. Не може змовчати, коли чимось не задоволена.
3. Коли хтось її образить, вона обов'язково прагне поквитатись.
4. Без причини хоче вилятися.
5. Часом із задоволенням ламає іграшки.
6. Інколи так наполягає на чомусь, що людям навколо уривається терпець.
7. Інколи знущається з тварин.
8. Узяти верх в суперечці з нею майже неможливо.
9. Дуже сердиться, коли вважає, що хтось кепкує з неї.
10. Здається, що інколи спалахує бажання зробити якусь шкоду, шокувати інших...
11. У відповідь на звичайне розпорядження прагне зробити все навпаки.
12. Часто не за віком сварлива (їй).
13. Вважає себе самостійною й рішучою.
14. Любить бути першою, верховодити, підкоряти собі інших.
15. Невдачі надзвичайно дратують її, намагається знайти винних.
16. Легко свариться, вступає в бійку.
17. Намагається спілкуватися з молодшими і фізично слабшими.
18. Бувають часті напади похмурої дратівливості.
19. Не зважає на ровесників, не поступається, нічим не ділиться.
20. Упевнена, що будь-яке завдання виконує краще за інших.

Інтерпретація та обробка результатів.

Позитивна відповідь на кожне запропоноване твердження оцінюється в один бал. Підрахуйте, скільки тверджень, на Вашу думку, стосується досліджуваної дитини.

15 – 20 балів – високий рівень агресивності

17-14 балів – середній рівень агресивності

1-6 балів – низький рівень агресивності

Визначення імпульсивності. Ознаки імпульсивності.

- Невміння чекати, нетерплячість;
- Образи легко виникають і швидко минають;
- Дратівливість, нестриманість;
- Легке перемикання уваги, схильність відволікатися;
- Безтурботність, легковажність, безвідповідальність;
- Нелюбов до виконання одноманітної, скурпульозної роботи;
- Прагнення нових вражень, змін.

Інтерпретація та обробка результатів. Кожна окрема ознака не свідчить про високий рівень імпульсивності.

Наявність 6-7 ознак – високий рівень імпульсивності;

Наявність 3-5 ознак – середній рівень імпульсивності;

Наявність 1-2 ознак – низький рівень імпульсивності.

Анкета

1. Завжди швидко знаходить відповідь на питання (можливо, не правильно, але дуже швидко).
2. Часто змінюється настрій.
3. Багато що її дратує, виводить із себе.
4. Подобається робота, яку можна виконати швидко.
5. Вразлива, але не злопам'ятна.

6. Часто відчувається, що їй усе набридло.
7. Швидко не вагаючись, приймає рішення.
8. Може різко відмовитися від їжі, яку не любить.
9. Часто відволікається на заняттях.
10. Коли хтось із дітей на неї кричить, вона також кричить у відповідь.
11. Зазвичай упевнена, що впорається з будь-яким завданням.
12. Може нагруб'янити батькам, вихователям.
13. Часом здається, що вона переповнена енергією.
14. Це людина дії, розмірковувати не вміє й не любить.
15. Вимагає до себе уваги, не хоче чекати.
16. В іграх не дотримується загальних правил.
17. Гарячкує під час розмови, часто підвищує голос.
18. Легко забуває доручення старших, захоплюючись грою.
19. Любить організовувати й верховодити.
20. Похвала й осуд діють на неї сильніше, ніж на інших.

Інтерпретація та обробка результатів.

15-20 балів – висока імпульсивність

7-14 балів – середня імпульсивність

1-6 балів – низька імпульсивність

**ПРОТОКОЛ ОБСТЕЖЕННЯ ДІТЕЙ \_\_\_\_\_ ГРУПИ  
НА ВИЯВЛЕННЯ ОЗНАК ІМПУЛЬСИВНОСТІ, ТРИВОЖНОСТІ,  
АГРЕСИВНОСТІ**

№ з/п	Прізвище, ім'я дитини	Імпульсивність			Агресивність			Тривожність		
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
1										
2										

3										
4										
...	УСЬОГО									

## Додаток В

### Методика на вивчення властивостей темпераменту /Дитячий варіант тесту Айзенка/

#### Матеріальне забезпечення:

1. Дитячий варіант тесту Айзенка
2. Ключ до тесту
3. Чисті листки паперу

#### Процедура дослідження:

На завершення бесіди про темперамент учням пропонується визначити тип свого темпераменту. Досліджуваним роз'яснюється інструкція та зачитуються питання тесту.

*Коли учасникам тестування дані відповіді на всі запитання, відбувається розшифрування. Для цього експериментатор зачитує номер питання і варіант відповіді, а також букву «Б», «Е», або «Т», яку учні виставляють рядом зі своєю відповіддю, якщо вона відповідає зачитаному. Потім учні підраховують кількість написаних літер – окремо «Б», «Е» і «Т». Після цього учні малюють систему координат /по осі Y буде розташована шкала «Тривожність», по осі X – шкала «Екстраверсія», посередині буде 11 балів/ і виставляють точку згідно отриманих величин Е та Т.*

Експериментатор пояснює, що у тих, у кого точка розташована в 1-му квадраті, то це холеричний тип темпераменту, в 2-му – меланхолічний; в 3-ньому – флегматичний; в 4-му – сангвіні стичний.

На завершальному етапі бесіди дається змістовна характеристика шкал «Б» /Брехня/, «Е» /Екстраверсія/ і «Т» /Тривожність/.

**Інструкція:** «Діти, зараз як ми попередньо обговорили буде проведена методика на визначення типу вашого темпераменту. Для цього ми спочатку підпишемо свій аркуш паперу, де зазначимо своє ім'я та прізвище, клас. Далі будемо записувати тільки номер питання – їх буде 56 – і відповідь «+» /так/ чи «-» /ні/».

### **Тест Айзенка /дитячий варіант/**

#### **Ж. Е. Р. І.**

1. Тобі подобається знаходитись в веселій та шумній компанії?
2. Чи часто ти потребуєш допомоги інших дітей?
3. Коли тебе питають, ти частіше всього швидко знаходиш відповідь?
4. Чи буваєш ти дуже сердитим та роздратованим?
5. Чи часто в тебе змінюється настрій?
6. Чи буває таке, що тобі іноді більше подобається бути одному, ніж зустрічатися з іншими дітьми?
7. Тобі заважають заснути різні думки?
8. Ти завжди виконуєш все відразу так, як тобі кажуть?
9. Чи любиш ти жартувати над кимсь?
10. Чи було коли-небудь так, що тобі було сумно без особливих на те причин?
11. Чи можеш ти сказати, що в цілому ти весела людина?
12. Ти коли-небудь порушував дисципліну в школі?
13. Чи буває так, що тебе майже все дратує?
14. Тобі сподобалась би така робота, де все треба робити швидко?
15. Чи було таке, щоб ти видав чиясь таємницю, яку лише тобі довірили?
16. Чи можеш ти без будь-яких зусиль розвеселити компанію дітей, які сумують?

17. Чи буває так, що твоє серце починає сильно колотитися, навіть якщо ти майже не хвилюєшся?
18. Якщо ти хочеш потоваришувати з іншим хлопчиком чи дівчинкою, то ти першим починаєш розмовляти?
19. Ти коли-небудь казав неправду?
20. Ти легко засмучуєшся, коли тебе насварять за що-небудь?
21. Тобі постійно подобається жартувати та розповідати веселі історії своїм друзям?
22. Ти іноді відчуваєш себе втомленим без особливих на те причин?
23. Ти завжди виконуєш те, що тобі кажуть старші?
24. Ти, як правило, завжди буваєш задоволеним?
25. Чи можеш ти сказати, що ти ображаєшся трохи більше, ніж інші?
26. Тобі завжди подобається грати з іншими дітьми?
27. Чи було таке, що тебе попросили допомогти дома по господарству, а ти за якимись обставинами це зробити не зміг?
28. Чи буває так, що без особливих на те причин в тебе крутиться в голові?
29. В тебе часом виникає таке почуття, що тобі все набридло?
30. Ти любила іноді по вихвалитися?
31. Коли ти знаходишся в компанії інших дітей, ти частіше за все мовчиш?
32. Ти зазвичай швидко приймаєш рішення?
33. Ти шуткуєш в класі поки не має вчителя?
34. Тобі часом сняться страшні сни?
35. Чи буває, що ти так хвилюєшся, що не маєш змоги всидіти на місці?
36. Чи можеш ти веселитися, не стримуючи себе, в товаристві дітей?
37. Чи легко тебе засмутити?
38. Чи доводилося тобі говорити про кого-небудь погано?
39. Чи можеш ти іноді сказати про себе, що ти безтурботна людина?
40. Якщо ти опиняєшся в дурному становищі, то потім чи довго буваєш

засмученим з цієї причини?

41. Ти їси всяку їжу, що тобі пропонують?

42. Коли тебе про що-небудь просять, а ти не в змозі це зробити, чи з легким серцем ти відмовляєш?

43. Чи подобається тобі часто ходити у гості?

44. Чи був хоч би один раз у житті такий момент, коли тобі не хотілося жити?

45. Чи було таке, щоб ти коли-небудь був нечемний у розмові з батьками?

46. Як ти вважаєш, чи сприймають тебе як веселу людину?

47. Ти часто відволікаєшся, коли виконуєш уроки?

48. Чи буває зрідка так, що тобі не хочеться брати участь у загальних розвагах?

49. Тобі часто буває важко заснути через різні неспокійні думки?

50. Ти майже завжди упевнений у тому, що впорася із всім?

51. Чи буває так, що ти інколи відчуваєш себе самотнім?

52. Ти, як правило, соромишся заговорити першим з незнайомими людьми?

53. Часто ти спохвачуєшся, коли вже запізно?

54. Коли хто-небудь з дітей кричить на тебе, ти теж кричиш у відповідь?

55. Чи буває так, що ти дуже веселий або дуже сумний без особливої на те причини?

56. Тобі іноді здається, що важко одержати справжнє задоволення від товариства дітей?

### ***КЛЮЧ ДО ТЕСТУ:***

<b><i>Шкала</i></b>	<b><i>Варіант відповіді</i></b>	<b><i>Номери відповідей</i></b>
<b>Б – брехня</b>	+	8, 23, 41
	–	4, 12, 15, 19, 27, 30, 33, 38, 45
<b>Е – Екстраверсія</b>	+	1, 3, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 24, 26, 32, 36, 39, 43, 46, 50, 54

	–	6, 31, 48, 52, 56
<b>Т – Тривожність</b>	+	2, 5, 7, 10, 13, 17, 20, 22, 25, 28, 29, 34, 35, 37, 40, 42, 44, 47, 49, 51, 53, 55

## Додаток Г

Діагностичні опитувальники батьків щодо рівня тривожності дітей

### Батьки:

#### **1. Тест-опитувальник «Оцінювання рівня тривожності й схильності школяра до неврозу» (А. Захаров)**

Даним тестом можуть скористатися батьки при визначенні рівня тривожності і схильності дитини до неврозу.

**Мета:** визначення рівня тривожності та ознак психічного напруження дитини. Інструкція. Шановні батьки, прочитайте подані нижче твердження (21) та поставте відмітку навпроти тієї відповіді, яка найбільше підходить до характеру, поведінки вашої дитини («так», «іноді», «ні»).

**Обробка результатів діагностики:** За кожну відповідь «так» нараховується - 2 бали, «іноді» - 1 бал, «ні» — 0 балів. Підраховується загальна сума, та робиться висновок рівня психічного напруження дитини.

#### **2. Опитувальник «Критерії визначення тривожності у дитини» П. Бейкер і М. Алворд**

П. Бейкер і М. Алворд радять придивитися, чи характерні для поведінки дитини наступні ознаки ( 5 критеріїв визначення тривожності у дитини)

Можна припустити, що дитина тривожний, якщо хоча б один із критеріїв, перерахованих вище, постійно проявляється в його поведінці.

**3. Опитувальник для виявлення тривожності у дитини Р.П.Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко**

**Мета:** виявлення тривожності дитини.

Опитувальник складається з 20 ознак тривожної дитини. Треба поставити знак «+», якщо така ознака є у дитини.

**Обробка результатів:** підсумовується кількість «плюсів», щоб отримати загальний бал тривожності (високий, середній, низький).